Maharishi Mahesh Yogi

LA SCIENCE DE L'ETRE ET L'ART DE VIVRE

La Méditation Transcendantale

Titre original:

Science of Being and Art of Living —
Transcendental Meditation

Aux

Pieds de Lotus

de Shri Guru Dev

Sa Divinité Swami Brahmananda Saraswati

Jagadguru Bhagwan Shankaracharya

de Jyotir Math, Himalayas

comme Bénédiction de Sa Part

ce Livre est Offert

à Tous Ceux qui Aiment la Vie

et Qui Désirent Goûter

de Toutes les Splendeurs

Terrestres et Divines

TABLE DES MATIERES

Introduction 9

PREMIERE PARTIE: LA SCIENCE DE L'ETRE 13

QU'EST-CE QUE L'ETRE? 15
L'ETRE, RÉALITÉ ULTIME DE LA CRÉATION 16
L'OMNIPRESENCE DE L'ETRE 17
L'ETRE, DOMAINE DE LA VIE ETERNELLE 19
L'ETRE, FONDEMENT DE LA VIE 20
(Le fondement de toute activité et de tout karma)
L'ETRE, PLAN DE LA LOI COSMIQUE 22
L'ETRE, L'ABSOLU ET LE RELATIF 24
L'ETRE, RÉALITÉ ETERNELLE ET ULTIME 26
LE PRANA ET L'ETRE 28
(L'accord avec la force de vie cosmique)
L'ESPRIT ET L'ETRE 30
(Le développement des facultés mentales)
LE KARMA ET L'ETRE 34
(La création des sens, du système nerveux et du corps)
COMMENT ENTRER EN CONTACT AVEC L'ETRE 37
COMMENT VIVRE L'ETRE 46
(La conscience de soi et la conscience cosmique)
LES AVANTAGES DE VIVRE L'ETRE 50

DEUXIEME PARTIE: LA VIE 53

QU'EST-CE QUE LA VIE? 55
(Le but de la vie et sa signification)
LA VIE NORMALE 61
(La conscience cosmique, les valeurs humaines
et la réalisation)

Vie Individuelle et Vie Cosmique 62
(L'univers réagit à l'action individuelle)

TROISIEME PARTIE: L'ART DE VIVRE 69

Le Potentiel Total de l'Homme 73
Comment Utiliser Tout Son Potentiel afin que l'individu et l'univers en dérivent un maximum de bienfaits 75
Comment Utiliser Au mieux le Milieu Dans Lequel On Vit 78
Comment Utiliser Pleinement le Pouvoir Tout-Puissant de la Nature 86
L'Art d'Etre 94
(Union harmonieuse des valeurs matérielles et spirituelles; comment vivre une vie de liberté éternelle tout en accomplissant le maximum dans le monde)
L'Art de Penser 130
(La clef d'une pensée claire, puissante et féconde)
L'Art de Parler 136
L'Art de l'Action 142
(La clef de la confiance en soi, de l'efficacité et du succès dans toutes les entreprises)
L'Art du Comportement 171
(La clef des relations fructueuses)
La Clef de la Santé 177
(La clef d'une santé complète: celle de l'esprit, du corps et de l'environnement)
L'Education 200
(L'éducation intérieure — développer la totalité du potentiel mental)
Réhabilitation Rapide des Délinquants et des Criminels 210
(Elimination de la délinquance et du crime; un remède naturel contre le mal)
Recréation et Régénération Rapide 211
Le Bien et le Mal 212
(Critères et discernement)
La Vie dans la Liberté 222
(La paix dans la vie; élimination de la peur, de la tension et de la souffrance; le problème de la paix mondiale)

QUATRIEME PARTIE: L'ACCOMPLISSEMENT 235

L'Accomplissement dans la Vie 237
L'Accomplissement de la Religion 242
L'Accomplissement de la Psychologie 248
L'Accomplissement de la Philosophie 255
Les Voies de la Réalisation de Dieu 258
Génération après Génération 289
(Une démarche pour protéger les valeurs humaines et sauvegarder l'existence divine)

INTRODUCTION

La Science de l'Etre et l'Art de Vivre rassemble toute la sagesse pratique de la vie intégrée telle qu'elle fut exposée par les Rishis védiques de l'Inde ancienne, et telle qu'elle est appréhendée à la lumière de la pensée scientifique du monde occidental d'aujourdhui.

Cet ouvrage présente la conception d'une vie vécue dans la plénitude. Il propose une méthode pouvant convenir aux hommes du monde entier, et dont le but est de mettre en valeur tous les aspects de leur vie quotidienne. Il traite de l'essence même de tous les problèmes de la vie et suggère une solution capable de supprimer toute souffrance.

Ce livre expose une thèse pratique visant à satisfaire la quête de la vérité que mène l'homme à travers la science, la religion ou la métaphysique. Le principe qu'il propose consiste en une technique permettant à tout homme d'harmoniser sa vie spirituelle intérieure avec les splendeurs de la vie matérielle extérieure et de trouver Dieu en lui-même.

La science explore la réalité des formes et des phénomènes. Toutes les branches de la science sont autant de voies différentes pour appréhender la vérité de l'existence. Chacune d'elles part du connu facilement perceptible et se propose d'explorer l'inconnu caché. De tous côtés, on progresse en direction de la vérité ultime de la vie. Toutes les sciences explorent les niveaux divers de la création, allant du domaine grossier de l'existence jusqu'au domaine subtil.

La Science de l'Etre, comme toute autre science, commence son investigation de la vérité de l'existence à partir du niveau grossier et évident de la vie et pénètre les régions subtiles de l'expérience. Néanmoins, la Science de l'Etre finit par transcender ces régions subtiles pour aboutir à l'expérience directe du domaine transcendantal de l'Etre éternel.

La Science de l'Etre est une philosophie profonde et concrète de la vie. C'est une investigation systématique de la nature véritable de la réalité ultime. Bien que, comme toute autre science, elle soit de nature théorique, ses applications permettent néanmoins de parvenir à des horizons beaucoup plus lointains de la réalité suprême de la vie que ne le font celles des spéculations métaphysiques abstraites.

Ce livre est divisé en quatre parties: *La Science de l'Etre, la Vie, l'Art de Vivre et l'Accomplissement*. Les trois dernières parties du livre exposent la sagesse la plus concrète de la vie quotidienne. Cette sagesse pratique est fondée sur le contenu d'une importance philosophique considérable de la première partie, qui traite de la Science de l'Etre.

La Science de l'Etre fournit une base solide à l'art de vivre. A vrai dire, l'art de vivre représente la mise en application de la science pure de l'Etre.

Il est possible qu'au premier abord la partie intitulée *La Science de l'Etre* paraisse fort abstraite à ceux qui ne se sont jamais intéressés aux études philosophiques. Pourtant, lorsqu'ils en seront à la lecture des chapitres sur *La Vie* et sur *L'Art de Vivre* et qu'ils auront terminé de lire celui sur *l'Accomplissement*, ils s'apercevront que, faute d'insister sur les aspects abstraits de la Science de l'Etre, la sagesse tout entière de ce livre serait dépourvue de fondement pratique.

Il faut qu'un jardinier ait connaissance de la racine invisible de l'arbre avant de pouvoir fournir à celui-ci une nourriture appropriée aux différents stades de sa croissance. De même, il convient que l'homme qui se trouve dans le domaine pratique de la vie acquière d'abord une bonne compréhension de la réalité fondamentale située dans le domaine de l'Etre abstrait, afin qu'il puisse mettre en valeur la totalité de l'autre domaine de la vie. C'est pourquoi la partie intitulée *La Science de l'Etre* est placée en premier dans ce livre, les sections de valeur pratique faisant suite.

Le mot « science » vient de la racine latine « scire », savoir. Il signifie « connaissance »; la science est une connaissance en forme de système. Science de l'Etre, cela signifie connaissance systématique de l'Etre, connaissance systématique de l'existence ou de la réalité de la vie.

On a considéré pendant de nombreux siècles que le domaine de l'Etre, de l'existence absolue, s'apparentait au mysticisme. L'ère scientifique actuelle hésite à accorder de la valeur à tout ce qui est entouré d'un halo de mysticisme, et c'est pourquoi l'étude de l'Etre, le domaine absolu de la création, n'a fait jusqu'à présent partie d'aucune des branches de la science.

Le développement de la pensée scientifique au cours de la présente génération a fait entrer l'Etre dans le domaine de l'étude et de la recherche scientifique. Le présent ouvrage est le premier de son genre dans la longue histoire de la pensée humaine.

Une méthode systématique a été élaborée, qui permet à l'individu de faire l'expérience directe de l'état pur de l'Etre. Cela s'accomplit en faisant, de façon consciente, l'expérience des niveaux subtils d'une pensée pour finalement parvenir à l'expérience directe de l'état le plus subtil de cette pensée, et atteindre ensuite la source même de la pensée. L'esprit conscient parvient alors à l'état pur de l'Etre.

La Science de l'Etre qui, sur le plan pratique, donne naissance à l'art de vivre, est une science qui présente beaucoup plus d'intérêt pour la vie humaine que toutes les sciences connues jusqu'à ce jour. Car, jusqu'à présent, le fondement de toutes les sciences a été l'esprit humain qui ne fonctionnait qu'à partir d'un champ de conscience limité, ou potentiel limité, l'esprit conscient.

La Science de l'Etre concrétise le principe de la Méditation Transcendantale, qui est d'augmenter au maximum la capacité consciente de notre esprit, et elle constitue de ce fait non seulement un fondement permettant un accroissement considérable de la connaissance dans tous les domaines de la science, mais encore un moyen direct d'atteindre la plénitude dans chaque domaine de la vie, quel qu'il soit.

C'est à mon Maître, Sa Divinité Swami Brahmananda Saraswati Jagadguru Bhagwan Shankaracharya, source principale de mon inspiration et lumière directrice de toutes mes activités, que je suis redevable de toutes ces connaissances.

De nombreux souvenirs agréables sont associés à cet écrit. Henry Nyburg, dirigeant principal du Mouvement pour la Régénération Spirituelle en Europe, avait depuis longtemps exprimé la nécessité d'un tel livre. Grâce à Charles F. Lutes, président du Mouvement pour la Régénération Spirituelle aux Etats-Unis, j'ai pu passer quelques semaines loin de l'activité incessante de la vie publique, ce qui m'a au moins permis d'enregistrer mes pensées sur bandes magnétiques. Les enregistrements furent transcrits, pour prendre ensuite la forme du présent ouvrage. C'est pourquoi il est possible que sa lecture évoque davantage le style du langage parlé que celui d'un ouvrage écrit.

Cet ouvrage est le livre du renouveau. Si l'Age d'Or doit un jour se lever sur la société, si l'Age de l'Illumination doit un jour apparaître sur terre, cet ouvrage lui en ouvrira grand les portes. Une nouvelle humanité verra le jour, plus pleine dans ses idées, plus riche dans ses expériences et ses réalisations. La joie de la

vie appartiendra au genre humain, l'amour dominera la société, la vérité et la vertu règneront sur le monde, la paix sur terre sera permanente et tous vivront dans la plénitude d'une vie vécue en Conscience-de-Dieu.

Jai Guru Dev

— Maharishi Mahesh Yogi
Lac Arrowhead, Californie
12 janvier 1963

PREMIERE PARTIE

La Science de l'Etre

QU'EST-CE QUE L'ETRE?

L'Etre est la vie, Il est l'existence. Etre, c'est vivre, exister. L'Etre ou existence, trouve son expression dans les différents actes de la vie: penser, parler, agir, faire une expérience ou éprouver un sentiment. Tous les aspects de la vie ont l'Etre pour fondement.

Il se pose alors cette question: comment pouvons-nous comprendre l'Etre en fonction des différents aspects de la vie qui nous sont familiers? Comment pouvons-nous connaître l'Etre en fonction du monde et quel est son rapport avec le monde des formes et des phénomènes dans lequel nous vivons? Comment pouvons-nous faire la distinction entre l'existence et ce qui existe?

L'existence est abstraite; ce qui existe est concret. Nous pouvons dire que l'existence est la vie elle-même, tandis que ce qui existe est l'aspect phénoménal en perpétuel changement de la réalité immuable de l'existence. L'existence est le fondement abstrait de la vie, sur lequel est érigée la structure concrète de la vie, qui embrasse tous les aspects de l'individu: le corps, l'esprit, la pensée, la parole, l'action, le comportement, le fait de faire l'expérience de l'environnement et de l'influencer, ainsi que tous les aspects de la vie cosmique.

La vie s'exprime selon différents modes de vie. Ce qui est vécu est l'expression de la vie; ce qui existe est l'expression de l'existence. Ce qui est est l'expression de l'Etre. L'existence, la vie ou l'Etre est la réalité non manifestée de tout ce qui existe, vit ou est. L'Etre est la réalité ultime de tout ce qui était, est ou sera. Il est éternel et illimité, il est le fondement de toute l'existence phénoménale de la vie cosmique. Il est l'origine du temps, de l'espace et de la causalité. Il est l'alpha et l'oméga de l'existence, le domaine éternel de l'intelligence créatrice toute-puissante dont toutes choses sont imprégnées. *Je suis Cela, l'Etre éternel, tu es Cela et tout ceci est, dans sa nature essentielle, Cela, l'Etre éternel.* L'expérience montre que l'Etre est conscience-béatitude, qu'il est la source de toute pensée et de tout ce qui existe dans la création. Il se situe au-delà de l'existence relative, en un lieu où ce qui fait l'expérience (l'esprit) demeure éveillé et en pleine conscience de lui-même sans faire l'expérience d'aucun autre objet que lui-même. L'esprit conscient accède à l'état de conscience pure, laquelle est source de toute

pensée. La toute-puissante intelligence créatrice de l'Absolu est la source de toute intelligence. L'Etre est la source de toute puissance. Il est la source de la nature tout entière et des lois naturelles qui entretiennent les différents phénomènes et formes de la création.

La nature essentielle de l'Etre est la Conscience-Béatitude-Absolue[1]. Sans la connaissance de ce qui constitue sa base, c'est-à-dire la Conscience-Béatitude-Absolue, la vie est semblable à un immeuble qui n'aurait pas de fondations. Toute vie relative qui ne repose pas sur la conscience de l'Etre est semblable à un navire sans gouvernail, sans cesse à la merci de la mer agitée. Elle est comme une feuille morte abandonnée sur le sol à la merci du vent, tourbillonnant au hasard à droite et à gauche. La vie de l'individu sans la conscience directe de l'Etre est sans fondement, dépourvue de sens et stérile. L'Etre est le fondement de la vie, ce qui lui donne son sens et la rend fructueuse.

L'Etre est la présence vivante de Dieu, la réalité de la vie. Il est la vérité éternelle, l'Absolu dans la liberté éternelle.

L'ETRE, REALITE ULTIME DE LA CREATION

Les sciences physiques nous apprennent que la création tout entière est formée de niveaux d'énergie, les uns à l'intérieur des autres. Le niveau le plus intérieur de la création en est aussi le plus subtil. Les récentes découvertes de la physique indiquent l'existence de différents types de particules élémentaires à la base de toute création. La famille des particules élémentaires s'accroît constamment, ce qui montre que la création se compose d'innombrables couches d'énergie. Les particules les plus fines donnent naissance aux neutrons et aux protons qui vont former le noyau de l'atome qui, à son tour, donnera naissance à l'atome lui-même. Les atomes se groupent en molécules qui composent les différentes formes et phénomènes et constituent l'ensemble de l'univers visible. C'est de cette façon que la physique découvre les couches les plus fines de la création.

Il fut un temps où la physique déclarait la matière indestructible parce que l'on croyait que l'atome, cet atome que l'on pensait être

1. *Sat-Chit-Ananda:* cette conscience est *Sat,* ce qui ne change jamais; elle est *Chit,* ce qui est conscience; elle est *Ananda,* ce qui est béatitude.

la partie la plus subtile de la matière, était indestructible lui aussi. Plus tard, les expériences de la physique scindèrent l'atome et l'on découvrit un tout autre monde. La recherche sur le noyau de l'atome donna naissance à la physique nucléaire. La recherche dans le domaine des électrons donna naissance à l'électronique. La connaissance de plus en plus grande de ces domaines a développé les capacités de l'homme bien au-delà de ce que l'on pouvait imaginer il y a quelques dizaines d'années.

Au fur et à mesure que cette connaissance des domaines plus subtils de la création augmente, elle augmente notre puissance. Sous-jacent au niveau le plus subtil de tout ce qui existe dans le domaine relatif, se trouve le domaine abstrait et absolu de l'Etre pur, qui est non manifesté et transcendantal. Ce n'est ni de la matière ni de l'énergie. C'est l'Etre pur, l'état d'existence pure. Cet état d'existence pure est sous-jacent à tout ce qui existe. Tout est l'expression de cette existence pure, ou Etre absolu, qui est le constituant essentiel de toute vie relative. L'Etre absolu, unique, éternel et non manifesté, se manifeste, dans la création, en de nombreuses formes de vie et d'existence. Au fur et à mesure qu'augmente, grâce aux découvertes des sciences physiques, notre connaissance des niveaux les plus fins de la matière et de l'énergie, nous bénéficions de tous les avantages de cette connaissance. Notre vie devient plus complète, plus puissante, plus utile; nos aspirations augmentent également et nous devenons plus créateurs et plus épanouis. La connaissance de l'Etre comme constituant ultime et fondamental de la création élève tous les aspects de la vie jusqu'au statut illimité de l'existence absolue. La vie relative se rapproche davantage du statut de l'Absolu et, en conséquence, le domaine relatif acquiert davantage de stabilité et de permanence. L'énergie, l'intelligence et la créativité atteignent leur valeur illimitée, et la vie individuelle limitée acquiert le statut de l'existence cosmique illimitée. C'est ce qui rend si merveilleuse cette connaissance de l'Etre en tant que réalité ultime de la création.

L'OMNIPRESENCE DE L'ETRE

Nous avons dit que l'Etre est la réalité ultime de la création et qu'Il est présent à tous les niveaux de la création. Il est présent dans tous goûts, formes, paroles, odeurs et sensations tactiles;

dans tout ce dont nous faisons l'expérience, dans les sens de la perception et les organes de l'action; dans tous les phénomènes; dans celui qui agit et dans son action, dans toutes les directions: nord, sud, est et ouest; en tous temps: passé, présent, futur; il est uniformément présent. Il est présent devant l'homme, derrière lui, à sa gauche et à sa droite, au-dessus de lui, en-dessous de lui et en lui. Partout et en toutes circonstances, l'Etre, le constituant essentiel de la création, imprègne toute chose. Il est le Dieu omniprésent pour ceux qui Le connaissent et Le comprennent, Le ressentent en eux et Le vivent dans leur vie.

La création tout entière est le domaine de la conscience se présentant sous des formes et dans des phénomènes différents. La conscience est le rayonnement partant du centre de l'Etre pur. Par exemple le courant électrique arrive à l'ampoule et produit un faisceau de lumière. Au fur et à mesure que le faisceau s'éloigne de sa source, son intensité diminue jusqu'au moment où la lumière peut être considérée comme nulle. De même la conscience-béatitude rayonne à partir de l'inépuisable accumulateur que représente l'Etre et, à mesure qu'elle s'éloigne de sa source, son intensité diminue. C'est ainsi que la conscience-béatitude apparaît dans toutes les formes subtiles et grossières de la vie.

Ceux dont l'esprit et le cœur ne sont pas développés, ceux dont la vision s'arrête à ce qui est grossier, ne voient que les valeurs superficielles de la vie. Ils n'appréhendent que des qualités propres à la matière ou à l'énergie. Ils n'appréhendent pas l'Etre innocent, présent partout et en tout temps, dont la douce présence est au-delà de tout degré du relatif de la douceur. Ils ne jouissent pas de l'Etre tout-puissant dans Son statut innocent, immuable, qui se situe au-delà de l'aspect évident des formes et des phénomènes de la matière et de l'énergie, de l'esprit et de l'individualité.

De par son statut de constituant essentiel de l'univers, l'Etre pur est de nature transcendantale. Il est plus subtil que ce qu'il y a de plus subtil dans la création. Il n'appartient pas à Sa nature d'être exposé à nos sens, qui sont principalement façonnés pour nous permettre de ne faire l'expérience que de la réalité manifestée de la vie. De même, Il n'est pas exposé de façon évidente à la perception de notre esprit, car l'esprit est dans sa majeure partie relié aux sens. L'esprit est constitué de telle sorte que, pour toute expérience, il lui faut s'associer aux sens et entrer en relation avec le monde extérieur des formes et des phénomènes.

L'expérience montre que l'Etre est la nature essentielle et fondamentale de l'esprit. Mais, comme d'ordinaire l'esprit reste lié aux sens et se projette à l'extérieur vers les domaines manifestés de la création, ou bien sa propre nature lui échappe ou bien il ne

parvient pas à l'apprécier, tout comme les yeux sont incapables de se voir eux-mêmes.

L'œil peut tout voir sauf se voir lui-même. Pareillement, tout repose sur la nature essentielle de l'esprit, l'Etre omniprésent. Et cependant, tandis que l'esprit s'affaire dans le domaine formulé de la diversité manifestée, il n'appréhende pas l'Etre, bien que celui-ci soit sa base même et son constituant fondamental. L'Etre est à la racine de toute chose, cependant tout se passe comme s'Il maintenait l'existence de la vie et de la création sans se révéler lui-même. La grande dignité, la grande splendeur de Sa nature toute-puissante, omniprésente et innocente est présente en l'homme et constitue le fondement de l'ego, de l'intellect, de l'esprit, des sens, du corps et de l'environnement. Pourtant, bien qu'Il soit sous-jacent à la création tout entière, Son existence n'est pas évidente.

On peut Le comparer à l'homme d'affaires important qu'on trouve rarement sur le lieu même où se traitent les affaires, qu'on ne voit pas, mais qui en réalité, contrôle tout. Pour le voir, il faut le rencontrer à l'écart, loin des activités principales du monde des affaires. De même Celui qui contrôle l'univers, qui influence toutes choses et demeure à la base de toute l'activité universelle et de toute la vie phénoménale, réside au plus profond du cœur de tout être et de toute chose.

C'est son caractère omniprésent qui amène l'Etre à dissimuler Sa nature loin de la scène agitée du monde et à Lui donner le statut de Seigneur suprême de l'univers, omniscient et omnipotent.

Plein de bonté, le Seigneur de l'univers demeure dans le cœur de chacun pour veiller à ce que nul ne souffre. Afin de maintenir le flot de l'amour illimité, du bonheur et de l'évolution de chacun, le Seigneur omniprésent de l'univers est si bon qu'Il habite naturellement toute chose. Personne ne peut, en aucun cas, s'exclure de Lui. C'est l'omniprésence de l'Etre qui est vie éternelle et essence de la vie éternelle.

L'ETRE, DOMAINE DE LA VIE ETERNELLE

En tant que constituant fondamental et omniprésent de la création, l'Etre se trouve à la racine de toute chose, au-delà de toute existence relative, au-delà de toute forme et de tout phénomène. Parce que Son statut est établi de façon pure, et dans sa totalité, dans le Transcendant, Il se situe au-delà des régions où

règnent le temps, l'espace et la causalité, au-delà des limites du domaine phénoménal et toujours changeant de la création. L'Etre jouit, a toujours joui et jouira toujours de Son état de pureté absolue. Il jouit du statut qui ne connaît aucun changement, celui de la vie éternelle.

Un exemple peut faire comprendre l'Etre absolu dans Ses rapports avec l'univers relatif. L'Etre est pareil à l'océan illimité, silencieux et toujours identique. Les différents aspects de la création, l'ensemble des formes et des phénomènes, ainsi que les états en perpétuel changement de la vie dans le monde, sont comme des rides et des vagues à la surface de ce vaste océan qui en constitue le fondement.

On peut concevoir de cette façon l'océan éternel de l'Etre, à la seule différence que le pur statut de l'océan de l'Etre est établi au-delà de toute existence relative. Il est l'immensité illimitée de l'existence pure ou de la conscience pure, le constituant essentiel et la substance même de la vie. Il est le domaine de l'illimité, de l'infini, de l'éternité, de l'intelligence pure, de l'existence pure, Il est l'Absolu.

En concluant que l'Etre est le domaine de la vie éternelle, il est intéressant de noter ici que les phases phénoménales, toujours changeantes de la vie quotidienne peuvent être complétées par la puissance infinie de la vie éternelle de l'Etre. Cet aspect pratique sera traité dans *Comment entrer en contact avec l'Etre*[1] et *L'Art d'Etre*[2].

L'ETRE, FONDEMENT DE LA VIE

Notre activité quotidienne fait partie de la vie. L'Etre, qui est le constituant fondamental de la création et qui se trouve à la base de toute activité, se situe dans le domaine de l'Absolu. L'Etre constitue la source fondamentale de toute activité individuelle et c'est en Lui et par Lui que se trouve soutenue l'activité dans tous les domaines complexes et diversifiés de la vie de tous les jours. Nous savons que respirer et penser sont les deux premiers actes de la vie et nous verrons dans *Le prana et l'Etre*[3] et *L'Esprit*

1. Voir p. 37.
2. Voir p. 94.
3. Voir p. 28.

et l'Etre[1] de quelle façon l'Etre transcendantal non manifesté se manifeste en premier lieu sous les formes de prana et d'esprit (respiration et pensée).

Nous allons donc voir de quelle façon toute notre activité est basée sur le domaine absolu et éternel de l'Etre. L'activité prend son départ au niveau de la pensée et la pensée prend son départ au niveau de l'Etre transcendantal. Nous trouvons donc l'Etre à la base de toute activité, de tous les comportements et des multiples formes et modes de vie.

Tous nos penchants personnels, tout ce que nous aimons et n'aimons pas sont les différents modes de notre esprit. Une fois que nous aurons sondé la base de l'esprit et du prana, il sera facile d'établir que l'Etre est à la base de toute vie. Du fait que l'Etre se trouve à la base de toute création, à la base de toutes les tendances de l'homme et à la base de toutes les complexités du comportement et de la société, il est facile de conclure que l'Etre est la base de toute vie.

Il est possible de mettre en valeur tous les domaines de la vie et de tout ce qui vit en faisant pénétrer de façon consciente la nature de l'Etre dans l'ensemble des différents domaines de l'activité et du comportement[2].

L'activité est fonction de la pensée. Nous devons d'abord penser, avant d'accomplir quoi que ce soit. Il est rare, cependant, que nous réfléchissions à ce dont dépend notre pensée.

La pensée est le fondement de l'action; quel est le fondement de la pensée?

Pour penser, nous devons au moins être. L'Etre est le fondement de la pensée, et la pensée est le fondement de l'action. L'Etre est le fondement de toute vie. Tout comme, sans sève, il n'y aurait ni racine ni arbre, de même sans l'Etre, il n'y aurait ni pensée ni action. Sans l'Etre, il n'y aurait pas de vie. Si nous prenons soin de la sève, l'arbre entier sera florissant. De la même manière, si nous prenons soin de l'Etre, le domaine tout entier de la pensée et de l'action s'épanouira. Il est possible de mettre en valeur le domaine tout entier de la vie si, consciemment, on prend soin de l'Etre.

L'Etre est le fondement le plus précieux, le plus louable et le plus glorieux de tout ce qui vit.

L'Etre est le niveau où se situe la loi cosmique, fondement de toutes les lois de la nature, et qui est à l'origine de la création et de l'évolution tout entière.

---

1. Voir p. 30.
2. Ceci est décrit en détail dans la 3ème Partie, *L'Art de Vivre*.

L'ETRE, PLAN DE LA LOI COSMIQUE

Qui dit loi dit règle de procédure. La loi cosmique représente la règle de procédure qui s'applique à la vie cosmique, la règle qui gouverne les desseins de l'existence cosmique et de l'évolution. La loi cosmique, c'est la règle de procédure qui s'applique à l'intelligence créatrice cosmique, qui crée l'univers, en maintient l'existence et le dissout. Cosmique, cela veut dire « qui englobe tout », qui appartient à l'univers tout entier. Ce mot recouvre tout ce qui se trouve dans la nature, soit dans son état statique d'existence, soit dans son état dynamique de vie.

Ce que nous trouvons dans l'univers, c'est la progression de la vie. Une chose est créée, elle croît, se développe au maximum, puis commence à dégénérer. Elle ne dégénère que pour se transformer à nouveau. Ce phénomène du changement est sous-jacent à la création. C'est le changement des structures de la vie qui donne son statut à l'univers et maintient l'évolution. Nous constatons que, dans l'univers, les choses changent. Mais, à côté du changement, il y a le phénomène du maintien de la vie. La vie se maintient et évolue tout à la fois. Ce qui caractérise le maintien de la vie, c'est la stabilité; ce qui caractérise l'évolution, c'est le changement.

Le maintien à l'existence d'une chose créée, c'est ce qui en constitue l'aspect stable, mais lorsqu'elle change, ou bien elle évolue vers un état supérieur, ou bien elle dégénère vers un état inférieur. C'est ce qu'on appelle l'aspect changeant. Donc, lorsque nous pensons à la loi cosmique, il nous faut considérer ces deux facteurs: le facteur de la stabilité et celui du changement dans l'univers. Et nous voyons qu'ils coexistent.

Cela est la loi de la création, la loi du maintien de la vie et la loi de l'évolution. Une chose est créée, son existence est maintenue et, tandis que son existence est maintenue, elle évolue, atteint le sommet de l'évolution pour ensuite se dissoudre. Ce cycle de la création, du maintien, de l'évolution et de la dissolution se poursuit, et c'est dans cette continuité que s'écoule sans fin la vie de l'univers. Lorsque nous examinons la loi universelle, il nous faut prendre en considération tous les différents traits caractéristiques de l'univers: la création de la vie et la création des choses, le maintien de leur existence, leur évolution et finalement leur dissolution.

Pour avoir une idée précise de la loi cosmique, prenons un exemple: l'hydrogène est un gaz; l'oxygène est aussi un gaz; ils se combinent pour former l'eau, H_20. Leurs propriétés de gaz sont devenues celles d'un liquide, mais H et 0, l'hydrogène et l'oxygène, restent H et 0. A nouveau, l'eau gèle et se transforme en glace. Les propriétés de l'eau sont devenues celles de la glace, mais l'hydrogène et l'oxygène, les constituants essentiels, restent identiques. Le fait qu'ils demeurent identiques indique l'existence d'une certaine force, d'une loi ou d'un certain système qui maintient l'intégrité de l'hydrogène et de l'oxygène. Et pourtant il existe d'autres lois qui font que les propriétés des gaz deviennent celles de l'eau, puis celles de l'eau celles de la glace.

Il est une loi qui ne permet pas que la nature essentielle de l'oxygène et de l'hydrogène se transforme, et cette loi elle-même ne change pas. La loi qui ne permet ni à l'oxygène ni à l'hydrogène de se transformer est elle-même non-changeante, uniforme et éternelle. Elle maintient l'intégrité de l'oxygène et de l'hydrogène tout en permettant à ces gaz de passer par les divers stades de la création.

Cette loi est celle qui maintient le statu quo du constituant essentiel; mais, à des niveaux différents de la création, cette même loi engendre d'autres lois qui transforment la qualité particulière de tel plan en celle de tel autre plan, qui transforment les propriétés des gaz en celles d'un liquide et les propriétés du liquide en celles d'un solide.

Les différents niveaux de la création évoluent constamment sous des formes diverses. L'apparition de qualités nouvelles est due au fait que de nouvelles lois entrent en jeu, tandis que la loi éternelle demeure dans son état immuable. Tous les changements se produisent sur le fondement immuable du constituant essentiel.

Il est une loi unique de l'univers, qui constitue le fondement des multiples lois responsables de tous les changements dans la création. Cette loi maintient l'intégrité du constituant essentiel et ultime de la création, tout en continuant néanmoins d'engendrer sans cesse en diverses couches de la nature un nombre toujours croissant de lois nouvelles. Cela se traduit par les différents stades de la création.

Le constituant essentiel et ultime de la création est l'état absolu de l'Etre, ou état de conscience pure. Cet état absolu de conscience pure, de nature non manifestée, est maintenu en permanence par la loi cosmique. La conscience pure, Etre pur, est constamment maintenue dans son état de conscience pure et d'Etre pur, et cependant elle devient l'ensemble des différents phénomènes et des différentes formes. Telle est la loi cosmique: une loi unique qui ne

permet jamais à l'Etre absolu de changer. L'Etre absolu demeure en permanence l'Etre absolu, bien qu'on Le trouve sous des formes modifiées à chaque niveau de la création.

La loi cosmique est cet état absolu de conscience pure qui ne connaît aucun changement. Elle est le fondement de toutes les lois de la nature et maintient, grâce à elles, le statu quo des divers niveaux de la création, tout en faisant évoluer chaque niveau et en maintenant de ce fait, le courant de l'évolution conformément au dessein cosmique. Ainsi, bien que différentes lois soient directement responsables du maintien de l'évolution et de la création, le fondement de toutes ces lois est la loi cosmique éternelle qui se trouve au niveau de l'Etre, fondement de toute la création.

La loi cosmique fonctionne à partir d'un niveau situé entre les plans absolu et relatif de la vie. Elle établit l'harmonie entre l'Etre éternel non manifesté et le domaine manifesté de l'existence relative dans sa diversité. C'est la puissance de la loi cosmique qui maintient l'Etre éternel dans l'état absolu et en même temps maintient la création phénoménale, toujours changeante, dans les états relatifs de la vie. L'unité de la vie dans l'Etre absolu et la diversité de la création multiple sont toutes deux maintenues dans leur sphère respective. Telle est la nature mystérieuse et toute-puissante de la loi cosmique dont le statut éternel est établi au niveau de l'Etre.

L'ETRE, L'ABSOLU ET LE RELATIF

Le domaine illimité de l'Etre s'étend de l'état éternel, absolu et non manifesté jusqu'aux états grossiers, relatifs et toujours changeants de la vie phénoménale, de la même façon que l'océan s'étend de l'éternel silence de ses profondeurs jusqu'à l'intense activité des vagues en perpétuel mouvement, à la surface. L'une de ses extrémités est par nature éternellement silencieuse et immuable, l'autre est active et en perpétuel changement. La phase active et perpétuellement changeante de l'océan représente la phase relative de l'Etre, tandis que l'aspect éternellement silencieux du fond de l'océan représente l'état immuable, éternel et absolu. Voilà quelle est la relation de l'Etre avec le monde des formes et des phénomènes dans lequel nous vivons. Ces deux états, le relatif et l'absolu, sont les états de l'Etre. L'Etre est éternellement immuable dans Son état absolu, et en perpétuel changement dans Ses états relatifs.

Nous avons vu que l'Etre est la réalité ultime de l'existence et le constituant essentiel de la création. Il est omniprésent, ce qui nous montre que Sa nature essentielle a deux aspects: l'un est absolu, l'autre est relatif.

Etabli à jamais dans Son statut omniprésent et absolu, l'Etre est présent dans les phases toujours changeantes de l'existence phénoménale et de la création relative. Le domaine entier de la vie, de l'individu jusqu'au cosmos, n'est rien d'autre que l'expression de l'Etre éternel, absolu, omniprésent et immuable dans les phases relatives et toujours changeantes de l'existence.

Un exemple illustrera la nature de l'Etre de façon plus complète: comme nous l'avons vu, dans un état particulier l'atome d'oxygène et celui d'hydrogène présentent les propriétés d'un gaz. Dans un autre état, ils se combinent et manifestent alors les propriétés de l'eau et, dans un troisième état, on voit qu'ils possèdent les propriétés de la glace solide. Le contenu fondamental du gaz, de l'eau ou de la glace est le même, mais ses propriétés varient. Bien que les propriétés du gaz, de l'eau et de la glace soient tout à fait dissemblables, les constituants fondamentaux H et 0, sont toujours les mêmes.

Tout comme on voit l'oxygène et l'hydrogène demeurer dans leur état immuable, et cependant manifester des propriétés différentes, on peut voir de même que l'Etre, qui conserve Son caractère immuable, éternel et absolu, S'exprime à travers les formes et les phénomènes variés de la création multiple.

C'est une affirmation qui, pour certains esprits scientifiques, paraîtra contraire aux théories établies de la physique. Albert Einstein, qui a exposé la théorie de la relativité, disait que tout dans l'univers est relatif, et qu'on ne peut expliquer l'existence des divers mondes, formes et phénomènes qu'en terme de relativité. Pourtant, ici, nous avons affirmé que l'Absolu, demeurant l'immuable Absolu, S'exprime dans les états relatifs, perpétuellement changeants de la création.

Ces deux affirmations sont-elles compatibles? Oui. Lorsque Einstein dit qu'on ne peut comprendre tout ce qui existe dans l'univers qu'en termes de relativité, il a raison, étant donné que sa théorie de la relativité ne concerne que le domaine manifesté de la création, qui est celui de la science physique.

En tentant d'établir scientifiquement la théorie du champ unifié, Einstein semble avoir eu clairement conscience de la possibilité d'un seul fondement pour toute la diversité, d'un seul dénominateur commun pour toute la multiplicité de la création. Du moins essayait-il d'établir une constante unique pouvant servir de fondement à toute l'existence relative. Si la physique parve-

nait à cette même conclusion qu'Einstein essayait de démontrer dans sa théorie du champ unifié, on obtiendrait alors la définition d'une constante unique comme fondement de toute création relative. Grâce au rythme rapide du développement de la physique nucléaire, il semble que le jour ne soit plus éloigné où un chercheur en physique pure réussira à établir une théorie du champ unifié. On lui donnera peut-être un autre nom, mais sa teneur établira le principe de l'unité dans la diversité, c'est-à-dire de l'unité fondamentale de l'existence matérielle.

La découverte de ce fondement unique de l'existence matérielle marquera l'accomplissement dans l'histoire du développement de la science physique. Cela aidera à ce que le monde des sciences physiques se tourne vers la science des phénomènes mentaux. Les découvertes des sciences physiques feront place à des théories sur l'esprit et l'Etre.

On trouvera à l'extrême limite des recherches sur la nature de la réalité dans le domaine de l'esprit, l'état de conscience pure, ce domaine de nature transcendantale situé au delà de toute l'existence relative des valeurs matérielles et mentales. Le domaine ultime de l'Etre se trouve au-delà du domaine des phénomènes mentaux. Il est la vérité de la vie dans tous ses aspects, relatifs et absolus. La science de l'Etre est la science transcendantale de l'esprit. La science de l'Etre transcende la science de l'esprit qui, à son tour, transcende les sciences matérielles qui traitent de la multiplicité de l'existence matérielle.

L'Etre est la réalité ultime de tout ce qui existe; Il est, par nature, absolu. Tout dans l'univers est d'ordre relatif, mais l'Etre éternel, l'ultime principe de la vie, de nature non manifestée, S'exprime sous différentes formes et maintient le statu quo de tout ce qui existe, tout en entretenant dans la création le processus sans fin du changement et de l'évolution. L'existence absolue et l'existence relative sont les deux aspects de l'Etre éternel, qui est à la fois absolu et relatif.

L'ETRE, REALITE ETERNELLE ET ULTIME

On peut faire l'expérience de la splendeur de l'Etre de façon directe, et la reconnaître ainsi comme l'ultime réalité. On peut, en faisant l'expérience des états subtils d'un son ou d'une pensée, conduire l'esprit de façon systématique jusqu'à la limite la plus

subtile de l'expérience, ce qui lui permet alors, transcendant l'expérience d'ordre relatif la plus subtile, d'atteindre le domaine de l'Ultime.

Les *Upanishads* désignent l'Etre comme la réalité ultime, éternelle et impérissable. Les Hymnes des Védas et la *Bhagavad-Gita* chantent les splendeurs du Soi impérissable, de l'Etre, de la réalité ultime, de ce Brahman qui est l'Absolu suprême et ultime. Ils disent: l'eau ne peut Le mouiller, pas plus que le feu ne peut L'embraser. Le vent ne peut Le dessécher et les armes ne peuvent Le tuer. Il est devant, Il est derrière, Il est au-dessus et en-dessous, Il est à droite et à gauche. Il imprègne toute chose, cet Etre divin et omnipresent.

Les *Upanishads* expliquent l'Etre en termes d'Ananda, ou béatitude, et Le situent à la source de la création, dans la région transcendantale de la vie, où Il est inhérent à tout: au temps dans son ensemble, passé, présent et futur; à l'espace tout entier et à tous les aspects de la causalité.

Les *Upanishads* explorent l'Etre en tant que Brahman, dans les régions du prana cosmique et Le situent en l'homme lui-même. Les paroles sublimes d'illumination qu'on trouve dans les Védas parlent de l'Etre comme de la réalité ultime et Le reconnaissent en l'homme comme étant son propre et inséparable Soi. Elles révèlent la vérité que contient cette expression: « Je suis Cela, tu es Cela, et tout ceci est Cela, Cela seul est, il n'y a rien d'autre que Cela ». Dans cette expression et dans bien d'autres semblables qui ont été source d'inspiration et d'illumination pour des millions de personnes depuis des temps immémoriaux, la philosophie indienne présente l'unité de la vie comme la réalité ultime, l'Etre absolu.

L'idée de l'Etre en tant que réalité ultime est contenue dans les plus anciennes annales de la pensée indienne. Les textes éternels des Védas, couronnés par la philosophie des *Upanishads*, révèlent que le relatif et l'Absolu sont deux aspects d'une seule réalité: Brahman, l'Etre absolu, qui, bien que non manifesté dans sa nature essentielle, Se manifeste en tant que création relative. La vie n'est rien d'autre que l'Etre dans toutes les phases de son existence, absolue et relative: l'unité de l'Etre est la diversité de la vie, l'Etre impérissable est l'univers perpétuellement changeant et périssable. La thèse selon laquelle l'Etre est la réalité éternelle et ultime de la vie est fondée sur la certitude que procure un moyen direct et concret permettant à chaque homme d'en avoir l'expérience. La *Bhagavad-Gita* offre un exposé très clair de la voie de l'illumination, la Méditation Transcendantale, et déclare qu'il ne se trouve aucun obstacle, aucune barrière sur le chemin: « Un peu de cette pratique soulagera l'homme de grandes frayeurs. »

Ce message pratique de l'expérience directe de l'Etre en tant que réalité ultime met en valeur tous les aspects de la vie. Son unicité réside dans le fait qu'il définit l'Etre comme réalité absolue et ultime de toutes les phases relatives de la vie.

L'Etre, en tant que réalité ultime, est de nature transcendantale. C'est pourquoi on peut seulement dire du domaine de l'Etre qu'il est abstrait et non pas concret. Ces mots « abstrait » et « concret » sont relatifs, et ni l'un ni l'autre n'exprime véritablement la nature de l'Etre. Mais si, pour faciliter la compréhension, il nous faut employer un mot qui exprime la nature de l'Etre, tout ce que nous pouvons dire, c'est qu'Il est abstrait et non pas concret, bien que l'expérience de l'Etre soit bien plus concrète que quoi que ce soit dans la vie relative.

En raison de Sa nature abstraite, l'étude de l'Etre s'est trouvée cachée sous le voile du mysticisme et il en est résulté que, pendant d'innombrables générations, l'homme ordinaire a été privé des grands bienfaits que procure cette expérience de l'Etre. Maintenant qu'on peut disposer d'un moyen systématique permettant de faire directement l'expérience de l'Etre ultime, cette étude se montre non seulement dépouillée de son mysticisme, mais, par le fait même qu'elle entre dans le domaine de la science moderne, elle enseignera à l'homme comment utiliser ses connaissances grandissantes afin d'évoluer au lieu de se détruire.

Cette révélation que l'Etre est la réalité ultime et éternelle permet d'enrichir la vie individuelle de la vie éternelle de l'Absolu. Il faut que les phases toujours changeantes de la vie individuelle soient fondées[1] sur l'Etre immuable, sur la réalité ultime et éternelle. Le prana relie, par un lien ténu, le domaine immuable de l'Etre éternel aux phases toujours changeantes de la vie relative.

LE PRANA ET L'ETRE

Le prana est l'expression de l'Etre qui se manifeste. C'est la tendance du non manifesté à se manifester. On peut dire de lui qu'il est l'impulsion de l'Etre abstrait et absolu. L'Etre est l'existence absolue de nature non manifestée. On désigne sous le nom de *prana* Sa tendance à vibrer et à Se manifester. L'Etre vibre, le

1. Voir 3ème Partie, *L'Art de Vivre*.

prana vibre et la création commence alors à se manifester. Adoptant une nature subjective, l'Etre devient esprit; adoptant une nature objective, il devient matière. Lorsqu' Il demeure innocent, Il sert de lien entre le sujet et l'objet, et lorsqu' Il crée une relation sujet-objet, l'Etre divin commence Son jeu dans la grande variété de la création multiple.

Ainsi, nous voyons que le prana est la force de l'Etre, latente dans son état non manifesté, mais qui entre en jeu dans le processus de la manifestation, quand l'Etre joue le rôle de la création objective et subjective.

Alors se pose cette question: pourquoi le prana adopte-t-il des qualités subjectives et objectives? L'intelligence cosmique, ou force créatrice, qui est la nature même de l'Etre, engendre le prana à partir d'elle-même, du sein de l'Etre absolu. Le prana jaillit de la source de l'Etre non manifesté, l'Etre absolu jouant le rôle de prana.

Voilà comment la nature même de l'Etre amorce les processus de la création et de l'évolution.

A quoi cela est-il dû? Cela est dû à la nature même de l'Etre, tout se passe comme si l'Absolu désirait devenir créateur et relatif.

Pourquoi? Peut-on se demander.

En raison de sa propre nature ou peut-être pour la seule joie de la diversité!

L'expansion du bonheur est le but de la création.

Sans subir aucun changement en Lui-même, l'Etre, l'état d'unité éternelle, joue le rôle de la multiplicité de la création, qui constitue Sa diversité. L'Absolu jouant le rôle de la relativité, ou l'unité apparaissant sous des aspects multiples, ne sont rien d'autre que la nature même de l'Etre absolu se présentant sous des manifestations différentes. C'est pourquoi, tandis que l'Absolu est éternel dans son statut immuable, la diversité relative de la création est éternelle dans sa nature toujours changeante.

Cela résout l'énigme de la création.

L'unité de l'Etre absolu non manifesté est aussi la diversité et la variété de la création manifestée dans toutes les phases relatives de son existence. Réunis, l'Absolu et le relatif représentent la vérité totale de la vie: cent pour cent de l'Absolu et cent pour cent de l'existence relative se combinent pour former cent pour cent de vie dans la création.

Il ne faut pas oublier que la création manifestée et l'Etre non manifesté, bien qu'apparemment différents, sont en réalité une seule et même chose. La réalité de la dualité, c'est l'unité. Bien que différents dans leurs caractéristiques, l'Etre absolu et la création relative forment ensemble une seule réalité. Le processus

tout entier de ce que nous entendons par création et évolution n'est rien d'autre que l'état de l'Etre sous forme de prana, et ce changement est inhérent à la nature même de l'Etre. La créativité réside dans la nature de l'Etre, la création est Son jeu, et l'évolution représente l'expansion de Son êtreté. L'Etre demeure l'Etre, et de là procède la création.

Le prana est de la même nature que l'Etre; il est la force motrice de la création et la force fondamentale de l'esprit.

L'ESPRIT ET L'ETRE

On peut comparer l'esprit à une vague sur l'océan de l'Etre. L'Etre absolu, non manifesté, Se manifeste en tant qu'esprit sous l'impulsion de Sa propre nature, le prana, de même qu'un océan agité par le vent prend l'apparence des vagues.

Ce qui agit comme la force du vent pour produire une vague de l'esprit à la surface de l'océan de l'Etre non manifesté, c'est le karma. Ainsi pouvons-nous dire que c'est le prana, auquel vient s'ajouter l'influence du karma, qui constitue l'esprit.

Cette affirmation suggère que, sans l'influence du karma, l'esprit n'existerait pas. La question se pose de savoir si le karma doit exister en premier pour que l'esprit puisse exister.

Lorsque nous examinons la nature du karma, nous constatons que, sans l'esprit (celui qui agit), il ne peut y avoir de karma, ou action. Cela démontre l'interdépendance de l'esprit et du karma et il semble par conséquent difficile de décider si c'est le karma qui est produit par l'esprit, ou l'esprit par le karma.

La réponse à cette énigme, c'est que l'esprit est né du karma et crée le karma, et que le karma est né de l'esprit et crée l'esprit. La graine produit l'arbre, et l'arbre la graine. Il est impossible de savoir lequel est à l'origine de l'autre. Tout ce qu'on peut dire, c'est que la graine est la cause première de l'arbre et que l'arbre est la cause première de la graine. Mais on ne peut pas déterminer lequel des deux a commencé le cycle.

La métaphysique garde le silence sur ce point et se contente d'accepter le fait que le cycle de la graine et de l'arbre a existé et continue d'exister. De même rien ne prouve que c'est le prana qui engendre l'esprit ou que c'est l'esprit qui engendre le prana. Intellectuellement parlant, il nous faut nous contenter de ce principe de l'interdépendance de l'esprit et du prana.

On peut comprendre cela en fonction du karma; le caractère individuel de l'esprit dans la vie présente est dû au karma d'une vie antérieure; le niveau d'évolution atteint par l'esprit dans une vie antérieure lui donne son statut dans la vie présente et, sur le fondement du karma passé, l'esprit commence sa vie présente.

Sans la force vitale du prana, le karma demeure inerte. Ce karma inerte auquel s'ajoute la force vitale du prana, donne naissance à l'esprit. Ainsi, l'esprit est un composé de prana et de karma, qui se trouve relié à l'Etre non manifesté grâce au prana. On peut donc dire que l'esprit est le second stade dans le processus de la manifestation, ou création, le prana étant le premier.

Cela précise la position de l'esprit dans le domaine de la création, de même que ses rapports avec l'Etre, qui est l'Ultime.

Le prana est la première expression de l'intelligence cosmique. Se réfléchissant sur le karma, le prana s'individualise et devient l'esprit individuel. Ainsi on voit que l'esprit individuel est un reflet limité de l'esprit cosmique illimité, ou intelligence pure. Tout comme le prana est la manifestation de l'océan éternel de l'Etre non manifesté, l'esprit est le reflet de l'intelligence cosmique sur le karma. Cela montre qu'avant la création de l'esprit, existait en principe l'action du karma. Cela nous amène à conclure que la création existait avant la création. Il existait un jour avant ce jour, et une nuit avant cette nuit. Le cycle de la création et de la dissolution est le cycle éternel dans l'éternité de l'Etre.

Dans le processus de la création, l'esprit vient à l'existence parce qu'il y a eu précédemment un esprit qui a créé un certain karma. Cette influence du karma subsiste comme fondement de l'esprit actuel.

Ainsi nous pouvons imaginer deux réalités à la source de la création. L'une d'elles est la réalité éternelle de l'Etre absolu, et l'autre est la réalité du karma qui, bien que situé dans le domaine toujours changeant de l'existence relative, doit son statut éternel au cycle sans fin de l'action, de l'expérience et de l'empreinte que laisse l'expérience sur l'esprit de celui qui accomplit l'action. Cette empreinte est l'influence la plus subtile du karma. Elle maintient son existence au niveau le plus subtil de l'esprit, presque au point de rencontre de l'esprit et du prana. C'est exactement à ce niveau-là — quand l'Etre devient esprit — que commence la création et que, du fait de cette empreinte la plus subtile du karma, le prana joue le rôle de l'esprit.

On pourrait en principe dire qu'on passe presque simultanément à l'étape suivante de la création grâce au mécanisme des sens de la perception, qui permettent à l'esprit de fonctionner et de matérialiser la réalité de l'esprit et des sens. La matière vient

à l'existence pour former la machine physique grâce à laquelle les cinq sens de la perception trouvent leur expression, et pour justifier le bien-fondé de leur création en tant qu'agents de l'esprit dans les processus de l'évolution et de la création. C'est de cette manière que sont formés les sens, le système nerveux et le corps.

Cela précise les mécanismes subtils de la création et met en lumière les principes qui sont sous-jacents à la création de l'esprit, des sens, du système nerveux et du corps, et à leurs rapports avec l'Etre. L'Etre est l'océan illimité, éternel, de la vie absolue. Comme Il est de nature transcendantale, Il est dépourvu de tout attribut. Certes, on peut en faire l'expérience, mais cette expérience se situe toujours dans Son propre domaine de l'existence transcendantale, ou conscience pure, là où l'esprit transcende tous les domaines de l'expérience relative et devient un avec l'Etre et, acquérant le statut de l'Etre, n'est plus esprit conscient. Cet état d'existence absolue, sans attributs, se situe complètement au-delà de l'imagination, au-delà de toute conception ou compréhension intellectuelles.

Naturellement l'esprit humain s'efforce de comprendre la réalité ultime, et de se tenir sur le rivage de l'océan illimité de la sagesse de l'Absolu. Dans sa tentative pour sonder l'insondable et pour appréhender le Transcendant, l'homme prend le parti de comprendre les domaines plus subtils de la création, dans l'espoir que, s'il comprend le plus subtil, il lui sera alors possible de comprendre la nature réelle de l'ultime suprême.

Pour faciliter de telles recherches intellectuelles sur la nature de l'Etre et de Ses rapports avec les domaines plus subtils de la création subjective et objective, nous allons parler brièvement du statut de l'Etre et des créations successives du prana, de l'esprit, des sens, du système nerveux et du corps. Il a été clairement démontré que ce n'est pas l'Etre qui Se manifeste (en raison de Sa nature transcendantale, sans attributs, l'Etre n'est pas à même de Se manifester ou de résister à la manifestation), mais que le caractère d'instrument du karma se reflète sur l'Etre, ou accepte le reflet de l'Etre, et devient la tendance à créer, s'attachant de ce fait l'attribut du prana. A partir de là, fondée sur ce reflet, la création tout entière commence à se séparer de l'Etre, qui demeure inchangé dans Son statut éternel d'absolu. Ainsi, rien n'arrive à l'Etre absolu et la création commence, donnant naissance aux multiples formes et phénomènes, fondée sur le caractère d'instrument du karma, mue sous l'impulsion du prana et amenée à l'existence par l'esprit, laissant l'Etre intact.

Du fait que l'Etre est omniprésent, Il pénètre toute la multiplicité de la création. Rien ne peut être sans Lui, tout est Lui.

Donc le statut de la création diffère de celui de l'Etre, et pourtant l'Etre est en même temps la création tout entière. L'esprit diffère de l'Etre, et en même temps sa nature essentielle est l'Etre.

La roue du karma ne cesse de créer, de faire évoluer et de dissoudre la création phénoménale du cosmos tout entier en cycles d'existence et de non-existence, et l'individu se trouve lui-même en faire partie.

Nous constatons que la vie est, par essence, éternelle et absolue. En réalité, rien n'existe sinon l'Absolu. Tous les phénomènes et formes relatifs et en perpétuel changement, et la totalité de l'existence cosmique vivent dans l'Etre éternel, alors qu'en même temps l'aspect phénoménal de leur existence a pour fondement le plan du karma, qui ne possède pas en lui-même le statut absolu. Les cycles de la création et de la dissolution donnent à l'aspect relatif un statut éternel[1]. Cela suggère que la vie possède deux fondements, l'Etre absolu et le karma. Il se pose alors cette question: peut-il y avoir deux réalités ultimes?

S'il en était ainsi, la quête de l'ultime réalité resterait insatisfaite et le chercheur de vérité, dans l'incertitude. Sûrement, il ne peut y avoir deux réalités ultimes, l'Etre et le karma. Il est évident qu'il ne peut y en avoir qu'une. Il reste à découvrir lequel des deux est l'ultime, l'Etre ou le karma.

Nous avons vu que l'Etre est dans Sa nature essentielle, l'existence absolue et qu'on ne peut accepter comme réalité ultime de la vie que Cela seul. Pourtant nous avons vu également que, du fait que cette ultime réalité, l'Etre, est absolue, Elle est sans attributs et donc incapable de créer. Nous avons dit que la création est née de la graine du karma, latent dans l'Etre, qui tient réunis le prana, le karma et l'esprit en leur qualité d'intermédiaires. La création advient lorsque le karma, de par sa propre nature, joue le rôle de prana, la force vitale de la vie et de la création.

Le fait que le karma joue le rôle de prana pour commencer la création dans l'omniprésence de l'Etre éternel apporte l'espoir à celui qui cherche, et justifie sa quête d'une seule réalité ultime.

La nature omniprésente de l'Etre ne permet pas au karma de recevoir le statut indépendant d'ultime. Le karma se trouve latent dans la nature même de l'Etre, et la création trouve en lui sa source. Ainsi l'Etre est la réalité unique et suprême, et possède, latent dans Sa propre nature, Son instrument, le karma, en vue de la création. La prise de conscience du fait que l'Etre éternel est la seule réalité ultime et suprême de l'existence montre que ce qui est à l'origine de la création, c'est-à-dire la créativité

---

1. Voir *L'Etre, l'Absolu et le relatif*, p. 24.

toute-puissante, est latent dans la nature même de l'Etre et que son expression est la création. Ainsi, nous constatons que l'Etre éternel, absolu et sans attributs est la réalité ultime de l'existence, et qu'en vertu de Sa propre nature le processus de la création, de l'évolution et de la dissolution continue éternellement, sans affecter le statut de l'Etre éternel.

Voici un tableau complet de l'Etre éternel et absolu par rapport à Sa propre intelligence créatrice toute-puissante, ou esprit universel, aussi bien que par rapport à l'esprit individuel.

LE KARMA ET L'ETRE

Karma signifie action ou activité. Nous avons vu dans la partie précédente la nature des rapports qui existent entre l'Etre et le karma et nous avons constaté que le karma s'oppose, dans sa forme manifestée, à la nature essentielle de l'Etre. L'Etre est l'existence absolue, alors que le karma est l'instrument par lequel le cycle de la création, de l'évolution et de la dissolution se poursuit indéfiniment. Ainsi, nous voyons donc que la nature essentielle du karma n'est certainement pas en accord avec la nature essentielle de l'Etre, qui est simplement l'Etre.

Aucun karma ne pourra jamais atteindre l'état de l'Etre. Par le processus du karma, toute la création doit se mouvoir sans cesse à travers le cycle éternel de la naissance et de la mort, de la création, de l'évolution et de la dissolution. Puisque le karma est opposé à l'état de l'Etre, tout processus qui met fin au karma aboutira à l'état de l'Etre. Nous avons vu que l'état de l'Etre est à jamais cette même existence omniprésente, transcendantale et absolue. Il est là, pour toujours. Toutefois, la vie de l'individu, se mouvant sur la roue du karma, reste toujours dans le domaine de l'existence relative, ignorant de ce fait la splendeur de l'Etre. Comme nous l'avons déjà vu, la vie de l'individu et celle du cosmos sont créées, entretenues et dissoutes par la force du karma.

C'est pourquoi tous les individus et tous les êtres dans le monde sont assujettis à la force du karma. La force du karma maintient la vie dans le domaine relatif, avec pour résultat que l'individu demeure hors du royaume de l'Etre pur.

S'il existait un moyen d'éviter l'emprise du karma, ce moyen nous permettrait de parvenir à l'état de l'Etre éternel. Sous le

titre *Comment entrer en contact avec l'Etre*[1], nous verrons que, grâce à une technique permettant de réduire l'activité de nos sens et de transcender finalement le domaine le plus subtil de l'activité, on arrive à l'état de l'Etre, le domaine de la vie éternelle.

Cette vérité, à savoir que la nature de l'Etre et la nature du karma sont incompatibles, a fait l'objet d'une interprétation complètement erronée de la part de ceux qui ne connaissent pas cette technique permettant de minimiser la force du karma et de s'élever au-delà de son influence pour atteindre l'état de l'Etre. Lorsque de telles personnes, qui n'ont qu'une vue partielle des choses, lisent dans des livres de métaphysique que la Conscience-Béatitude-Absolue est opposée à la nature du karma, elles élaborent des théories personnelles pour soutenir leur conviction selon laquelle une vie d'activité dans le monde s'oppose à l'état de Conscience-Béatitude-Absolue. Ce malentendu a créé le fossé qui a existé pendant de nombreux siècles entre les valeurs spirituelles et les valeurs matérielles.

Bien que la nature de l'Absolu et celle du relatif, de l'Etre et du karma, soient incompatibles, il existe une technique[2] permettant de mettre en valeur le domaine du karma grâce au rayonnement de l'Etre. C'est cet aspect subtil de la connaissance qui a échappé à d'innombrables générations: seul l'art de bien agir est nécessaire pour donner toute sa valeur au karma. C'est ce défaut de compréhension qui a été la cause principale de l'accroissement de la souffrance, de la misère, de la tension et de la négativité croissante dans tous les domaines de la vie.

Il est grand temps que cette erreur soit rectifiée et que les hommes comprennent que, par la technique de la Méditation Transcendantale, il est possible à l'esprit de chaque individu de transcender l'état relatif de l'expérience et de parvenir à l'état de l'Etre. Ayant pénétré dans cet état, l'esprit est imprégné de la valeur de l'Etre, car, dans le Transcendant, il se trouve hors du domaine du karma; il cesse d'être un esprit individuel et ne fait plus qu'un avec l'Etre absolu et éternel. Lorsque, par la force du karma, l'esprit revient dans le domaine relatif de l'activité, il comprend que l'état de l'Etre transcendantal, dans son aspect illimité de béatitude absolue, est bien plus agréable que l'état relatif de bonheur passager éprouvé dans le domaine de l'activité.

La conscience-béatitude du Transcendant imprime immédiatement sa marque sur la nature de l'esprit. En retournant dans le domaine relatif où le temps, l'espace et la causalité maintiennent

1. Voir p. 37.
2. Voir *Comment vivre l'Etre,* p. 46 et *Comment entrer en contact avec l'Etre,* p. 37.

toute chose dans des limites étroites, l'esprit commence à conserver une partie de ce statut illimité. Et, par une pratique régulière, il se familiarise de plus en plus avec le Transcendant.

La pratique continue de la Méditation Transcendantale aboutit à une telle imprégnation de l'Etre dans la nature de l'esprit que celui-ci, tout en continuant à agir et à faire des expériences dans le domaine de l'existence relative, commence à vivre la nature de l'Etre éternel. Pour l'esprit engagé dans l'activité quotidienne, cela présente une valeur pratique tout à fait considérable.

Ce qui a manqué jusqu'à présent, c'est la capacité d'harmoniser la valeur de l'Etre avec la valeur de l'activité dans le domaine du karma. Cela n'est pas difficile à comprendre. L'art de bien agir consiste à ramener l'esprit à sa source et à commencer l'activité consciente depuis la source même de la pensée. Tel est l'art de bien agir qui fait, par l'intermédiaire de l'esprit, pénétrer le pouvoir de l'Etre dans le domaine du karma. Cela met en valeur l'activité à tous les niveaux, et laisse cependant l'esprit affranchi de l'asservissement au karma. Cette liberté de l'esprit vient du fait qu'il est établi dans l'éternelle conscience-béatitude. Tout comme en plein soleil, la lumière d'une bougie perd son importance relative, de même dans la lumière éternelle de la béatitude absolue, les joies relatives de la vie perdent leur emprise sur l'esprit. Dès lors, grâce à l'expérience de la béatitude absolue de l'Etre éternel, l'esprit est libéré de l'influence aliénante du karma.

L'art de bien agir exige qu'on réduise d'abord l'activité à zéro et qu'on commence à agir à partir de ce point. Cela peut se comparer à l'action de bander l'arc avant de décocher la flèche. L'art réside dans le fait de ramener la flèche en arrière, le plus loin possible, jusqu'au moment où l'on parvient au point de non-activité. De ce point, la flèche est décochée sans effort, par le simple relâchement de la prise. L'art de bien agir ne consiste qu'à ramener la flèche en arrière, puis à la libérer. Alors, avec le minimum d'effort et le maximum de force, elle partira tout naturellement.

De même on n'aura besoin que d'un minimum d'énergie en amenant l'activité de l'esprit à un état de tranquillité et en commençant l'action à partir de là. L'action sera effectuée facilement et produira les meilleurs résultats. Celui qui fera l'action agira tout en restant établi dans la liberté éternelle de l'Etre et ne sera alors plus soumis à l'influence aliénante du karma. Voilà l'art de bien agir.

Nous pouvons donc conclure que, bien que la nature du karma et la nature de l'Etre soient incompatibles, il est possible de mettre en valeur le karma par la béatitude de l'Etre. Il est possible à l'homme de vivre dans le domaine de l'action et néan-

moins de vivre simultanément une vie de liberté éternelle, dans la conscience-béatitude de l'Etre absolu; il est possible à un homme d'agir dans ce monde avec un maximum d'intérêt, et néanmoins de vivre simultanément dans la conscience divine, unissant de ce fait les valeurs absolues et relatives de l'existence.

Révéler cela à l'humanité est le but de ce livre.

Il faut garder présent à l'esprit le fait que la science de l'Etre, bien que complète dans sa théorie, est avant tout une science appliquée dont les résultats dépendent de la pratique de la Méditation Transcendantale. Chacun de nous peut faire l'expérience de cet état de l'Etre et créer dans sa vie un état de liberté éternelle, tout en connaissant une plus grande réussite dans tous les domaines de l'activité.

COMMENT ENTRER EN CONTACT AVEC L'ETRE

Non seulement la science de l'Etre soutient la théorie qu'il existe un élément absolu comme fondement à la création tout entière, mais en outre elle fournit un moyen systématique permettant à chacun de faire l'expérience directe de la nature essentielle de l'Etre transcendantal et absolu.

Nous examinerons d'abord d'un point de vue théorique la possibilité de faire l'expérience directe de l'Absolu, et nous examinerons ensuite les résultats pratiques d'une telle expérience dans la vie quotidienne.

Nous avons vu que l'Etre se trouve dans le domaine transcendantal de l'existence absolue, au-delà du niveau le plus subtil de la création. Pour faire l'expérience de cette réalité transcendantale, il faut que notre attention traverse toutes les couches subtiles de la création; en arrivant au niveau le plus subtil, elle transcendera cette expérience et parviendra au domaine de l'Etre transcendantal.

Que trouvons-nous au niveau superficiel de la création? Nous trouvons des choses grossières que nos yeux peuvent voir, des mots ou des sons grossiers que nos oreilles peuvent entendre, des odeurs grossières que notre nez peut sentir, diverses sensations que nous pouvons éprouver par le sens du toucher et diverses saveurs que peut apprécier notre langue. Nous pensons, et il

semble qu'il n'y ait pas de rapport entre le processus de la pensée et ces sens de la perception. Pourtant le processus de la pensée inclut en fait un ou plusieurs de ces sens.

Notre expérience dans le domaine de la perception montre que nous faisons l'expérience de choses grossières et de choses subtiles. Nous utilisons nos yeux pour voir, nos oreilles pour entendre, et ainsi de suite; mais nous savons qu'il y a une limite à ce que les yeux peuvent voir, à ce que les oreilles peuvent entendre et à ce que la langue peut goûter. Cela trace les limites de notre expérience de la création grossière.

Les yeux peuvent distinguer des formes tant que la finesse de ces formes ne dépasse pas un certain point. Les oreilles peuvent percevoir des sons à l'intérieur d'une gamme de fréquences donnée. Le nez peut sentir des odeurs pour autant qu'elles soient suffisamment grossières. Il en va de même pour tous les sens de la perception. Ils ne peuvent faire l'expérience que des objets grossiers.

Nous comprenons ainsi que notre expérience se limite d'ordinaire au domaine superficiel de la création. Les domaines subtils se trouvent au-delà du champ ordinaire de notre expérience. Nous savons qu'il existe des formes beaucoup plus fines que celles que nos yeux peuvent discerner et qu'on peut les observer au microscope. Nous savons qu'il existe des sons que les oreilles ne peuvent entendre, mais qui peuvent être perçus à l'aide d'amplificateurs. Cela nous montre qu'il existe des niveaux subtils de la création qui ne nous sont pas familiers, parce que notre capacité normale de perception se limite au domaine du superficiel et du grossier. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire que nous développions notre faculté de perception si nous voulons faire l'expérience de l'Etre transcendantal.

Si nous pouvions développer notre faculté de perception grâce à n'importe lequel de nos sens, ou bien développer notre capacité de percevoir la pensée avant qu'elle n'atteigne le niveau conscient de l'esprit, et si nous pouvions développer cette capacité de percevoir la pensée à un point tel qu'il nous soit possible d'atteindre la source même de la pensée, nous pourrions alors, ayant transcendé cette source, atteindre l'état transcendantal de l'Etre pur. C'est ainsi, en faisant progressivement l'expérience des niveaux plus subtils de la création par l'intermédiaire de l'un de nos sens jusqu'à transcender l'expérience la plus fine, qu'on atteint l'état de l'Etre.

Etant donné que l'Etre est transcendantal par nature, aucun de nos sens ne peut le percevoir. Ce n'est que lorsque a disparu la perception sensorielle qu'il est possible d'atteindre le domaine transcendantal de l'Etre. Aussi longtemps que nous percevons

par l'intermédiaire des sens, nous demeurons dans le domaine relatif. Par conséquent, aucun des sens ne permet d'appréhender l'Etre. Cela nous montre que, quelque soit le sens au moyen duquel nous opérons, nous devons d'abord atteindre la limite ultime de l'expérience par ce sens. Alors, transcendant cette limite, nous atteindrons un état de conscience dans lequel celui qui fait l'expérience ne perçoit plus d'expérience.

Cette expression, « celui qui fait l'expérience », implique un état relatif; c'est une expression relative. Pour que le sujet puisse exister, il faut qu'il y ait un objet d'expérience. Le sujet et l'objet d'expérience sont tous deux relatifs. Après avoir transcendé l'expérience de l'objet le plus subtil, le sujet est abandonné à luimême sans perception, sans objet de perception et sans qu'intervienne le mécanisme de la perception. Lorsque le sujet est laissé sans objet de perception après avoir transcendé le niveau le plus subtil de l'objet, il sort du mécanisme de la perception et atteint l'état de l'Etre. L'esprit se trouve alors dans l'état de l'Etre, qui est au-delà du domaine relatif.

L'état de l'Etre est un état d'existence qui n'est ni objectif, ni subjectif, car ces deux états appartiennent au domaine relatif de la vie. Lorsqu'on a transcendé l'état le plus subtil de l'expérience objective, la subjectivité de l'individu se fond alors dans le Transcendant. On appelle cet état de conscience, l'existence pure, l'état de l'Etre absolu.

C'est ainsi qu'il est possible de prendre contact avec l'Etre et de l'appréhender en portant l'attention vers le domaine du Transcendant. On ne peut pas en faire l'expérience au niveau de la pensée, car, en ce qui concerne la pensée, il s'agit toujours là d'un domaine de l'existence relative; le domaine tout entier de la perception sensorielle se trouve dans les limites de l'existence relative.

L'état transcendantal de l'Etre se trouve au-delà de tout ce qu'on peut voir, entendre, toucher, sentir et goûter, au-delà de toute pensée et de toute sensation. Cet état de la conscience pure, absolue et non manifestée de l'Etre est l'état ultime de la vie. On peut aisément en faire l'expérience grâce au système de la Méditation Transcendantale.

La Méditation Transcendantale

Le processus qui consiste à porter l'attention au niveau de l'Etre transcendantal est connu sous le nom de technique de Méditation Transcendantale.

Dans la pratique de la Méditation Transcendantale, on choisit une pensée appropriée, et la technique qui permet de faire l'expérience de cette pensée à ses premiers stades de développement donne à l'esprit la possibilité d'atteindre de façon systématique la source de la pensée, qui est le domaine de l'Etre.

Par conséquent, pour faire l'expérience de l'Etre transcendantal, il suffit de sélectionner une pensée appropriée et de faire l'expérience de ses niveaux subtils jusqu'à ce que son niveau le plus subtil soit appréhendé et transcendé.

Voyons maintenant quel est le principe fondamental du système de la MéditationTranscendantale.

Le principe fondamental de la Méditation Transcendantale

Nous avons vu que l'Etre est l'état de l'existence éternelle et absolue et que, pour y parvenir, il faut faire l'expérience des états de la création allant des plus grossiers aux plus subtils, jusqu'à ce que l'esprit atteigne le Transcendant.

Nous avons vu que nous pouvions utiliser n'importe quel sens. Par exemple, grâce à la vue nous pourrions faire progressivement l'expérience de formes de plus en plus subtiles, jusqu'au moment où nos yeux seraient incapables de percevoir une forme au-delà d'un certain degré de subtilité. Si nous fermons les yeux et exerçons l'œil intérieur, l'œil de l'esprit, à percevoir l'objet à ce point précis où nous ne pouvons plus le percevoir avec nos yeux ouverts, nous aurons une image mentale de cet objet. S'il y avait un moyen de faire l'expérience des états plus subtils de cette image mentale, d'appréhender son état le plus subtil et de le transcender, nous atteindrions alors l'état de l'Etre. De même, par l'intermédiaire de n'importe quel sens de perception, nous pourrions commencer à faire l'expérience d'un objet et finalement arriver à l'état transcendantal de l'Etre.

En faisant l'expérience d'une pensée, nous pouvons faire l'expérience des états subtils du mécanisme de la pensée, et en les transcendant, nous sommes certains d'atteindre l'état transcendantal de l'Etre.

La pensée est en soi l'état subtil de la parole. Lorsque nous parlons, nos mots sont audibles, mais, si nous ne parlons pas, les mots ne sont pas perceptibles. Ainsi nous constatons que la pensée est une forme subtile du son. Le mécanisme de la pensée part du niveau de conscience le plus profond, le plus affiné et devient

plus grossier au fur et à mesure de son développement. Finalement, il devient suffisamment grossier pour être perçu au niveau superficiel de la conscience, le niveau ordinaire de la pensée. Une analogie éclairera ce principe.

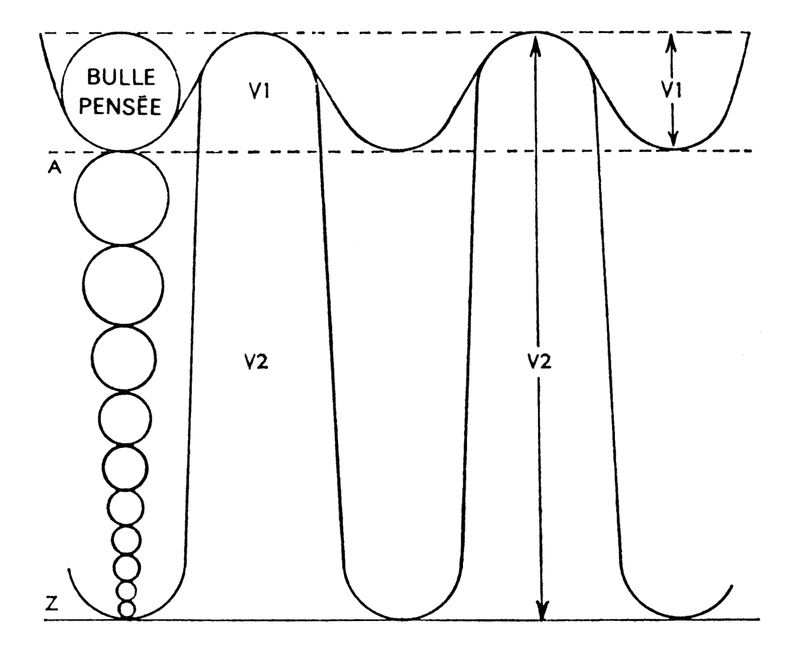
Une pensée part du niveau le plus profond de la conscience, du niveau le plus profond de l'océan de l'esprit, comme une bulle part du fond de la mer. Au fur et à mesure que la bulle s'élève, elle grossit. Lorsqu'elle parvient à la surface de l'eau, on la perçoit en tant que bulle.

L'esprit est comparable à un océan. Les couches superficielles de l'esprit fonctionnent de façon active, alors que les niveaux plus profonds demeurent silencieux. On appelle « esprit conscient » ce niveau superficiel de l'océan de l'esprit qui est en constante activité. Toute pensée au niveau superficiel est consciemment perçue, et c'est à ce niveau que les pensées sont perçues en tant que telles.

Une pensée part du niveau le plus profond de la conscience et s'élève à travers toute la profondeur de l'océan de l'esprit, pour finalement apparaître à la surface comme pensée consciente. Ainsi, nous constatons que chaque pensée anime toute l'étendue de la conscience, mais qu'elle n'est perçue de façon consciente qu'au moment où elle atteint le niveau *conscient*, les étapes précédentes de son développement n'étant pas perçues. C'est pourquoi nous disons que pratiquement, les niveaux plus profonds de l'océan de la conscience peuvent être considérés comme silencieux. S'il existait un moyen de faire consciemment l'expérience de tous les états de la bulle de pensée avant qu'elle n'atteigne la surface, ce serait le moyen de transcender la pensée et de faire l'expérience de l'Etre transcendantal.

La pensée sous forme de bulle qui s'élève du niveau Z grossit (*voir illustration*). Lorsqu'elle atteint le niveau A de la surface, elle s'est suffisamment développée pour être perçue en tant que pensée. C'est le niveau de l'esprit conscient. Au-dessous de ce niveau conscient, les états subtils de la pensée-bulle ne sont pas perçus. S'il existait un moyen de faire consciemment l'expérience de cette bulle de pensée à tous les niveaux de son développement ainsi qu'à sa source Z, et s'il était possible de transcender cette expérience, alors l'esprit pourrait acquérir le statut de la conscience transcendantale.

Si l'on pouvait percevoir de façon consciente la pensée-bulle au niveau situé en-dessous de A et à tous les niveaux de subtilité allant de A à Z, il serait alors possible d'inclure le niveau Z dans le champ de l'esprit conscient. Ainsi la profondeur de l'esprit conscient (représenté par V_1) deviendrait plus grande (telle que représentée par V_2), et la puissance de l'esprit conscient serait



d'autant plus énorme. Cette expansion de la capacité consciente de l'esprit se produit automatiquement au cours de la marche menant jusqu'à l'Etre.

La technique

Les bulles de la pensée sont produites l'une après l'autre, en un courant continu, et l'esprit est entraîné à faire l'expérience de la bulle approchante à un stade toujours plus proche de l'origine de son développement (*voir illustration*). Lorsque l'attention parvient au niveau A, elle a traversé toute la profondeur de l'esprit et atteint la source de l'intelligence créatrice, qui se trouve en l'homme. Cette source de la pensée tombe ainsi dans le champ de l'esprit conscient. Lorsque l'esprit conscient transcende le niveau le plus subtil de la pensée, il transcende l'état le plus subtil de l'expérience relative et parvient à l'Etre transcendantal, l'état de conscience pure, ou conscience de soi.

C'est ainsi que, d'une manière systématique, l'esprit conscient est conduit pas à pas jusqu'à l'expérience directe de l'Etre absolu et transcendantal.

Accroissement du bonheur sur le chemin de la transcendance

La tendance naturelle de l'esprit est d'aller vers un domaine de plus grand bonheur. Du fait que, dans la pratique de la Méditation Transcendantale, l'esprit conscient est placé sur le chemin qui conduit à l'expérience de l'Etre absolu et transcendantal dont la nature est conscience-béatitude, ce chemin lui paraît de plus en plus attrayant au fur et à mesure qu'il progresse en direction de la béatitude. Une lumière devient faible et blafarde quand nous nous éloignons de sa source, et son intensité augmente quand nous nous en rapprochons. De même, lorsque l'esprit se dirige vers la béatitude absolue de l'Etre transcendantal, il trouve de plus en plus d'attrait à chaque étape de sa progression. L'esprit tombe sous le charme, ce qui le conduit à faire l'expérience de l'Etre transcendantal.

Chaque esprit trouve cette pratique agréable. Quel que soit le degré d'évolution du débutant, qu'il soit développé sur le plan des émotions ou de l'intellect, son esprit, par sa tendance même à se porter vers un domaine de plus grand bonheur, trouve le moyen de transcender l'état le plus subtil de la pensée et de parvenir à la félicité de l'Etre absolu. Ainsi, non seulement cette pratique est simple, mais elle est de plus automatique.

Accroissement de la capacité consciente de l'esprit

Nous allons analyser en détail ce qu'il advient de l'esprit conscient au cours de la Méditation Transcendantale lorsqu'il sonde les états subtils de la pensée. Ceci, bien entendu, ne fait pas partie de nos considérations sur la façon d'expérimenter l'Etre, mais il est intéressant de noter ce qui arrive à l'esprit sur le chemin de l'expérience du Transcendant. Sur le diagramme, le champ de l'esprit conscient représenté par V_1 est devenu le champ beaucoup plus étendu représenté par V_2. C'est comme si les vagues à la surface de l'océan communiquaient elles-mêmes avec les niveaux plus profonds de l'eau, chaque vague devenant plus puissante que la précédente.

Sur le chemin de l'expérience de l'Etre, la capacité consciente de l'esprit est élargie et tout l'océan de l'esprit a la capacité de devenir conscient. C'est donc tout le potentiel mental qui est déployé, et la capacité consciente de l'esprit augmente jusqu'à atteindre sa limite maximale.

Pour réaliser cela dans la pratique, il suffit de recevoir une instruction personnelle d'un professeur habilité à transmettre cette technique permettant de faire l'expérience de l'Etre.

L'importance de la pensée juste

Une pensée juste est une pensée qui, de par sa nature, est d'une part harmonieuse, et d'autre part, utile à celui qui pense et à son entourage. Chaque pensée, de même que chaque parole, a une certaine influence sur celui qui pense et sur son environnement. De même qu'une pierre jetée dans un étang produit des rides atteignant tous les bords de l'étang, toute pensée, parole ou action produit dans l'atmosphère des ondes qui se dirigent dans toutes les directions et se heurtent à tout ce qui s'y trouve. Elles influencent tous les niveaux de la création. Chaque pensée, parole ou action de chaque individu influence l'univers tout entier.

Puisque l'influence d'une pensée est si étendue, il est nécessaire d'examiner avec soin la qualité de toute pensée s'élevant de l'esprit. Il peut y avoir une pensée dont l'influence est nuisible à son auteur et au reste de l'univers. De même, il peut y avoir une pensée dont l'influence est favorable et utile à son auteur et au monde dans son ensemble. Etant donné que chaque personnalité a sa propre qualité, il est extrêmement important de choisir pour chacun une pensée de qualité particulière, dont l'influence physique lui soit utile et bénéfique, ainsi qu'au monde entier. L'influence d'un mot se propageant dans l'atmosphère en ondes vibratoires ne dépend pas de la signification de ce mot. Elle réside dans la qualité des vibrations émises. Alors qu'il est nécessaire de produire des vibrations de bonne qualité pour créer une influence d'harmonie et de bonheur, il est également nécessaire que la qualité de la vibration corresponde à celle de l'individu.

Les individus diffèrent quant à la qualité des vibrations qui constituent leur personnalité individuelle. C'est pourquoi le choix judicieux d'une pensée pour un individu particulier revêt une importance vitale pour la pratique de la Méditation Transcendantale. Comme la qualité de chaque homme diffère, il est d'autant plus difficile de choisir un type de vibration ou la qualité de pensée appropriés. Le problème du choix d'une pensée juste, dont la qualité physique correspond à celle du penseur, revêt une importance encore plus grande si nous considérons le fait que la puissance de la pensée augmente quand celle-ci est perçue dans les premiers stades de son développement.

Nous savons qu'il y a davantage d'énergie dans les couches subtiles de la création que dans ses couches grossières. Si nous jetons une pierre à quelqu'un, cette pierre le blessera, mais si nous pouvions pénétrer dans ses couches subtiles et agir sur un atome de cette pierre, une énergie considérable serait libérée, dont les effets seraient beaucoup plus puissants. De même, lorsque nous atteignons les états plus subtils d'une pensée, nous en percevons les niveaux plus affinés, où l'énergie est plus grande qu'au niveau ordinaire de l'esprit conscient. Compte tenu de cela, il est essentiel, avant de commencer à pratiquer cette technique, de choisir un son de qualité appropriée.

La question du choix de la pensée appropriée à un individu particulier pose un grave problème si nous considérons la portée immense d'une action sur l'univers tout entier.

Une action accomplie par un individu donné, dans un endroit donné, à un moment donné, peut produire des résultats favorables pour son auteur et son entourage. La même action peut produire une influence différente dans des circonstances différentes.

L'estimation de l'action et de son influence est extrêmement compliquée. Mesurer l'influence d'une action à un niveau quelconque de la création dépasse les capacités de l'esprit humain. C'est pourquoi le choix d'une pensée juste pour la pratique de cette méditation est une chose dont aucun individu ne peut avec profit décider pour lui-même. Afin de pouvoir déterminer plus facilement le mot approprié à chaque individu, des professeurs ont été formés dans l'art de choisir un son ou un mot qui corresponde à la qualité particulière de cet individu. Dans presque tous les pays du monde, ces professeurs de méditation se tiennent à la disposition du public dans les Centres du Plan Mondial [1].

Nécessité d'une instruction personnelle

II est indispensable que la technique de la Méditation Transcendantale soit transmise au moyen d'un enseignement personnel. On ne peut la transmettre par un livre, car le professeur doit non seulement montrer comment faire l'expérience des états subtils de la pensée, mais il est de plus chargé de contrôler les expériences de celui qui avance sur cette voie.

Une pensée est elle-même une expérience très abstraite pour un homme ordinaire. Si on lui demande de faire l'expérience des états subtils d'une pensée, on lui demande de faire l'expérience

1. Cf. *Appendice F*.

des états subtils de cette expérience abstraite. Cela paraît impossible du fait que l'esprit a toujours eu l'habitude de ne faire l'expérience que des objets grossiers ou des états grossiers de la pensée au niveau de l'esprit conscient.

Les expériences qui apparaissent sur le chemin de la Méditation Transcendantale sont très subtiles et souvent, le sujet lui-même n'est pas certain d'expérimenter quoi que ce soit, parce qu'au moment où il commence à faire l'expérience de l'état subtil d'une pensée, il glisse déjà dans le néant.

Il faut quelque temps au débutant avant qu'il n'arrive à situer son expérience des états subtils de la pensée, même avec l'aide d'un professeur. C'est pourquoi la description par écrit des détails de l'expérience n'aurait aucune valeur pratique. Il est toujours nécessaire que la pratique de la Méditation Transcendantale soit enseignée par des professeurs experts en méditation, qui ont été formés tant à la transmettre avec précision qu'à en contrôler les expériences.

Le contrôle des expériences est d'importance vitale dans cette pratique. Encore une fois, cela ne peut se faire grâce à des livres. La pratique doit se traduire par une amélioration totale de la vie, mais elle est délicate et doit donc être enseignée par une personne qualifiée.

Sous la direction personnelle d'un professeur autorisé, la pratique est simple et facile.

COMMENT VIVRE L'ETRE

L'Etre n'est pas quelque chose qui existe, qu'on peut apporter de quelque part pour le vivre. C'est l'existence elle-même, la vie même de toute chose. C'est l'état de conscience absolue, omniprésent et qui imprègne toute chose.

Pour Le vivre, l'esprit conscient doit au préalable se familiariser avec Lui par les moyens décrits sous le titre *Comment entrer en contact avec l'Etre* [1].

Pendant la Méditation Transcendantale, lorsque l'esprit transcende l'état le plus subtil de la pensée, il parvient à l'état de l'Etre. C'est un état de non-expérience parce que le domaine tout entier de la relativité a été transcendé. C'est tout simplement

1. Voir p. 37.

l'état de transcendance, l'état d'existence, la conscience pure, l'essence et l'existence.

L'esprit revient de cet état de l'Etre pur pour faire l'expérience de la pensée dans le monde relatif. Par le fait de pénétrer constamment dans le domaine du Transcendant pour ensuite revenir dans celui de la relativité, l'esprit se familiarise de plus en plus avec la nature essentielle de l'Etre, et devient de plus en plus conscient de sa propre nature essentielle.

Avec la pratique, l'esprit devient de plus en plus capable de conserver sa nature essentielle tout en faisant l'expérience des objets par l'intermédiaire des sens. Lorsque cela se produit, l'esprit et sa nature essentielle, l'état de l'Etre transcendantal, deviennent un, et l'esprit est alors capable de garder sa nature essentielle: l'Etre, tout en étant engagé dans la pensée, la parole ou l'action. Pour parvenir à un tel état d'esprit, deux choses sont nécessaires. L'une, comme nous l'avons déjà vu, est la pratique de la Méditation Transcendantale; l'autre, tout aussi importante pour atteindre rapidement le but désiré, est de ne pas soumettre l'esprit à une fatigue excessive lorsqu'il s'engage dans le domaine de l'activité après être sorti de la méditation. Il faut faire l'expérience du domaine tout entier de l'activité et accomplir toutes les actions nécessaires, mais sans surmener l'esprit. Tout devrait se faire sans forcer. Pour que la nature de l'esprit actif s'imprègne rapidement de l'Etre, il est très important de prendre la vie tranquillement, comme elle vient.

Lorsque l'esprit conscient transcende et atteint l'état de l'Etre, il devient l'Etre, intégralement. L'esprit perd son individualité et devient esprit cosmique; il devient omniprésent et acquiert l'existence pure, éternelle. Dans l'état du Transcendant, il ne peut faire l'expérience de quoi que ce soit. Là, l'esprit n'existe pas, il devient existence.

Lorsque l'esprit conscient revient dans le domaine de la vie relative, il retrouve l'individualité, mais garde quelque chose du statut illimité, universel qu'il avait atteint. Grâce à une pratique régulière, il devient capable de conserver toujours plus de cet état dans les activités de la vie quotidienne.

D'une manière générale, on peut dire que tout engagement de l'esprit dans le domaine de l'activité impose une tension à la nature essentielle de l'esprit, qui est l'Etre pur. Pourtant, si l'esprit s'engage dans l'activité d'une manière aisée, détendue, simple et naturelle, l'Etre s'imprègne avec plus de facilité dans sa nature. Si au contraire, l'esprit est tendu pendant l'activité, l'Etre s'imprègne dans une moindre mesure. Par exemple, lorsqu'on trempe un linge blanc dans une teinture jaune, il devient jaune.

Quand on le retire, la couleur n'est pas aussi soutenue qu'elle paraissait lorsque le tissu se trouvait dans la teinture. Si l'on place le linge à l'ombre pendant quelque temps, la couleur s'affaiblit encore. Si on le place au soleil, on constate que la couleur s'atténue encore plus rapidement.

De même, lorsque l'esprit atteint l'état transcendantal de l'Etre, il devient l'Etre pur. Si, lorsqu'il émerge du Transcendant, l'esprit s'engage dans l'activité d'une manière normale et naturelle, il peut conserver pendant quelque temps ce qu'il a retenu de la nature de l'Etre. Toutefois, si l'activité fatigue excessivement l'esprit, alors l'effet de l'influence de l'Etre sur celui-ci se dissipe très rapidement. Il est par conséquent très important de se plonger dans le domaine de l'activité d'une manière naturelle, afin que cette activité devienne un moyen de développer l'état de l'Etre dans l'esprit.

Ainsi, nous voyons que la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, accompagnée dans la vie d'une activité naturelle et sans contrainte, est un moyen d'accélérer la création d'un état de conscience dans lequel l'Etre absolu et le domaine relatif de la vie sont vécus simultanément, sans que l'un constitue un obstacle pour l'autre. C'est l'état de conscience cosmique dans lequel on vit l'Etre absolu en même temps que toutes les valeurs de la vie relative.

Dans *L'Art de Vivre* [1], il est expliqué clairement que, par le système de la Méditation Transcendantale, il est non seulement possible, mais encore facile à chacun de s'élever vers cet état.

Ceux qui commencent cette pratique de méditation ressentent davantage d'énergie, une plus grande clarté d'esprit, et jouissent d'une meilleure santé. Ils deviennent plus efficaces et énergiques dans toutes leurs activités. Il faudrait toutefois qu'ils se souviennent que, si leur efficacité physique et mentale augmente, ils ne devraient pas pour autant accroître leurs activités au point d'en être exténués et de ne plus trouver le temps de méditer. Lorsqu'on arrose la racine, l'arbre devient vert et fait preuve de plus de vitalité dans sa croissance. Si, pour l'arbre, l'activité de la croissance était prédominante au point qu'il n'eût plus le temps de puiser l'eau par ses racines, alors le fondement même de sa croissance serait détruit.

Bien que l'influence de la nature de l'Etre sur la nature de l'esprit se manifeste par la régénération de la personnalité, la clarification de la pensée et l'accroissement de l'énergie, il est important de noter qu'il s'agit d'un processus très délicat. Cette impré-

---

1. Voir *L'Art de l'action* et *L'Art du comportement* dans la 3ème Partie.

gnation se situe au niveau de l'Etre, l'existence même de l'individu, et jamais au niveau de la pensée consciente de l'esprit. Aussi, nous mettons en garde tous les débutants de ne jamais s'attendre à ressentir l'Etre au niveau de l'esprit conscient.

Cela peut se comparer au processus par lequel l'arbre reçoit l'eau à sa racine et grâce auquel, par conséquent, toutes les parties de l'arbre reçoivent naturellement leur nourriture et s'épanouissent. Pourtant aucune partie de l'arbre ne perçoit le processus selon lequel la racine reçoit l'eau, et n'en a pas non plus conscience. La fraîcheur accrue de toutes les parties de l'arbre permet de constater son influence. Peut-être une feuille pourrait-elle dire qu'elle se sent mieux, mais elle n'a pas conscience du fait qu'elle est nourrie.

Elle est ainsi faite qu'elle a toujours reçu la nourriture des racines, et ce même processus ne fait que continuer, mais à une plus grande échelle. C'est pourquoi la feuille ne remarque pas que quelque chose d'inhabituel lui arrive. Pourtant tous ceux qui ont vu la feuille desséchée et qui la voient maintenant devenir fraîche et épanouie se rendent compte de ce qui se passe.

De même, quand on médite, on ressent une énergie et une clarté d'esprit plus grandes, mais non le processus proprement dit de l'imprégnation de l'Etre dans la nature de l'esprit. Tout ce processus est silencieux et se situe au niveau de l'Etre pur. Quelles que soient les expériences faites par l'esprit pendant la méditation, il ne s'agit là que des divers états du support utilisé pendant la méditation. Ces états deviennent de plus en plus affinés jusqu'à ce que, finalement, il ne reste rien du support et que l'esprit soit laissé à lui-même dans l'état de pure conscience.

Il est possible de vivre l'Etre grâce à la pratique régulière de la méditation. Le domaine transcendantal est à l'origine de l'insertion de la nature de l'Etre dans celle de l'esprit.

On ne peut décrire le fait de vivre l'Etre. Aucune description ne saurait donner un exposé complet de cet état. On ne peut que le vivre. Si l'on demande à quelqu'un de décrire le goût de ce qu'il vient de manger, il lui est impossible de traduire ce goût exact en paroles, même s'il a été parfaitement capable d'apprécier la nourriture. De manière identique, l'Etre est vécu dans la vie et représente un état d'expérience, mais on ne peut le décrire.

Au début, l'Etre est très délicatement imprimé dans la nature de l'esprit. Par la régularité de la pratique, Il s'imprègne de plus en plus dans l'esprit et, finalement, devient si profondément ancré qu'Il est vécu à chaque instant, à travers toutes les expériences des états de veille, de rêve ou de sommeil profond. Alors, on vit la liberté éternelle au niveau de l'expérience relative.

LES AVANTAGES DE VIVRE L'ETRE

Il y a d'innombrables avantages à faire l'expérience de l'Etre absolu par la pratique de la Méditation Transcendantale. Cela exerce sur tous les aspects de la vie individuelle une influence telle que toute la valeur de la vie en est transformée au-delà de ce que l'esprit humain peut imaginer.

Comment un mortel peut-il concevoir les avantages que présente pour sa vie personnelle cette communion avec la vie cosmique de l'Etre absolu? Comment l'intelligence humaine ordinaire peut-elle, au niveau de la compréhension intellectuelle, embrasser la grandeur de l'intelligence cosmique qui se trouve dans le domaine de l'Etre transcendantal? Comment un individu, agissant dans les limites de sa capacité mentale ordinaire, peut-il concevoir les possibilités considérables de l'énergie créatrice de tout son potentiel, lorsqu'il est en accord avec l'intelligence créatrice de l'Etre absolu?

L'esprit, le corps et l'environnement sont les trois domaines principaux de la vie. Les parties suivantes traiteront des avantages que présente l'expérience directe de l'Etre dans ces trois aspects de la vie.

Nous verrons dans la partie intitulée *La Vie* que l'expérience de l'Etre nous permet de vivre la vie dans sa totalité, et nous conduit à vivre la vie normale de l'homme, qui est la conscience cosmique.

Nous considérerons les avantages de vivre l'Etre sur le plan de la santé dans *Les clés de la Santé*[1] et le déploiement des facultés mentales dans *L'éducation*[2].

L'effet de l'expérience de l'Etre sur les relations humaines sera traité dans *L'art d'Etre* et *L'art du comportement*[3] et le rajeunissement de l'individu dans *Recréation et régénération rapide*[4].

Nous verrons comment la paix peut être atteinte par l'élimination de la peur, de la tension et de la souffrance tant sur le plan individuel que sur le plan international grâce à l'expérience di-

1. Voir *Les clés de la santé* dans la 3ème partie de *L'Art de vivre*.
2. Voir *L'éducation* dans la 3ème partie de *L'Art de vivre*.
3. Voir *L'art d'Etre* et *L'art du comportement* dans la 3ème partie de *L'Art de vivre*.
4. Voir *Recréation et régénération rapide* dans la 3ème partie de *L'Art de vivre*.

recte de l'Etre. Ceci sera traité dans *La vie dans la liberté* [1]. Nous avons vu dans la partie sur *L'art de vivre* que grâce à l'expérience de l'Etre, l'homme peut employer tout son potentiel et utiliser au mieux son environnement ainsi que la nature toute-puissante. Les valeurs matérielles et spirituelles de la vie s'harmonisent: l'art de faire l'expérience de l'Etre nous permet de vivre une vie dans la liberté éternelle, tout en accomplissant le maximum sur le plan matériel. Nous avons vu comment l'Etre peut être vécu dans tous les aspects de la vie: le corps, l'esprit, le système nerveux, l'action, la parole, la pensée, la respiration, le comportement et l'environnement.

Amené au niveau de l'esprit individuel, l'Etre fournit la clef d'une pensée claire, déterminée et fructueuse, ce qui, dans l'action, se traduit par la confiance en soi et une plus grande efficacité dans toutes les entreprises.

Dans *L'accomplissement,* nous découvrirons que la Méditation Transcendantale signifie le plein accomplissement de la psychologie, de la philosophie et de la vie religieuse de l'homme; elle est la voie menant à la réalisation de Dieu.

---

1. Voir *La vie dans la liberté* dans la 3ème partie de *L'Art de vivre*.

DEUXIEME PARTIE

La Vie

QU'EST-CE QUE LA VIE ?

La vie est la Lumière de Dieu, l'expression de la Divinité. Elle est divine. Elle est le flot de l'Etre éternel, un courant d'existence, d'intelligence, de créativité, de pureté et de félicité.

La vie est unité. Sur la base de l'unité éternelle et absolue de la vie, à la surface de l'océan de l'éternité, nous sommes des êtres mortels, au sein d'une existence phénoménale en perpétuel changement.

La vie est unité en conscience de Dieu. Elle est multiplicité dans la Lumière de Dieu. La vie est absolue en conscience-béatitude, et relative dans la diversité des joies d'ordre phénoménal.

Par essence, la vie est l'Etre. La vie, dans sa nature essentielle, est l'océan illimité et éternel de l'Etre.

Lorsque nous déclarons que la vie est l'océan de l'Etre, nous ne voulons pas dire qu'elle n'est que cela. Elle est également le courant, le flux de l'Etre. Par « flux de l'Etre », nous entendons l'Etre dans ses aspects manifestés et relatifs.

Considérons l'océan puisque nous avons dit que la vie est l'océan de l'Etre. Au fond de l'océan, l'eau est fraîche. A mesure que nous nous élevons vers la surface, nous constatons que l'eau est plus chaude à chaque niveau et que c'est à la surface que la température est la plus élevée. La température de l'océan est faite des différents degrés de température à différentes profondeurs. L'eau est essentiellement la même à tous les niveaux, mais sa densité varie en fonction de la température à chaque niveau différent.

De même, l'Etre est identique et néanmoins différent à chaque niveau de la création. Il se compose de divers niveaux de compréhension, d'intelligence et de créativité, et de divers niveaux de paix et de bonheur.

Tous ces niveaux de paix, de bonheur, de créativité, d'intelligence et d'énergie, ne sont autres que les différents niveaux de l'Etre. L'un des extrêmes de l'Etre est absolu, tandis que l'autre extrême est l'état le plus grossier de l'existence relative. Les divers états de l'Etre, entre ces deux extrêmes, constituent les divers états de l'Etre manifesté. Demeurant éternellement l'Etre

absolu, on Le trouve dans les différentes qualités, formes et phénomènes de la création diversifiée. Ainsi nous constatons que la vie est l'océan de l'Etre.

Un autre exemple servira à illustrer la nature de la vie. Nous savons que l'hydrogène et l'oxygène sont des gaz et que, lorsqu'ils se combinent selon la formule H_2O, ils se transforment en eau. Bien que les gaz se transforment en eau, les composants essentiels H et O restent le même hydrogène et le même oxygène.

Lorsque l'eau gèle et devient de la glace, les propriétés changent de nouveau, bien que les composants essentiels demeurent les mêmes. La fluidité de l'eau s'est transformée pour donner la solidité de la glace. La transparence de l'eau a fait place à l'opacité de la glace; pourtant, malgré tous ces changements, les composants essentiels, l'hydrogène et l'oxygène, restent inchangés. On retrouve dans ces trois états différents, les mêmes éléments, qui apparaissent avec des propriétés différentes et donnent lieu à des phénomènes différents.

C'est comme lorsque le même homme est acteur dans un théâtre, joueur sur un terrain de sports, étudiant dans une classe et client dans un magasin.

Lorsqu'un juge siège au tribunal, il porte la robe convenant à un juge, lorsqu'il se rend à son club, il apparaît dans les vêtements qu'on porte habituellement dans un club. Lorsqu'il est chez lui, il porte des vêtements différents de ceux qu'il porte dans la rue, et, avant de se coucher, il change encore une fois de vêtements. Les vêtements changent, mais l'homme demeure le même. Différentes personnes lui adressent la parole de différentes manières, mais l'homme reste toujours le même homme.

De même, les multiples formes et phénomènes de la création diffèrent par leurs propriétés. Jamais deux formes ne sont semblables; et même, une forme donnée devient différente avec le passage du temps, car rien dans la création n'est stable. Tout est changeant, mais à la base de tous ces phénomènes de la création en perpétuel changement, la réalité sous-jacente est le même Etre absolu, éternel et immuable.

On peut expliquer ce qu'est la vie en prenant pour exemple un arbre. Ce qui compose l'aspect extérieur de l'arbre: le tronc, les branches, les feuilles et les fruits ainsi que ses racines cachées, constitue la vie complète de l'arbre. Pourtant, si nous approfondissons notre observation, nous constatons que les racines n'ont aucun statut indépendant absolu, bien qu'elles soient le fondement de l'arbre extérieur. Les racines dépendent de ce liquide nourricier appelé sève, qui vient de la région située à l'extérieur d'elles-mêmes. Cette sève est l'essence de l'arbre entier. Elle

nourrit les racines et, par leur intermédiaire, permet le développement de tous les autres aspects de l'arbre. Donc l'arbre est essentiellement ce liquide nourricier, et la source de son existence se situe au-delà des limites de sa forme extérieure et de ses racines. Ainsi, le fondement de la vie de l'arbre est de nature transcendantale; il transcende les limites de la forme extérieure de cet arbre et de ses racines cachées. C'est le domaine dans lequel le constituant essentiel de l'arbre se trouve dans son état pur.

De même, la vie de l'homme et toute vie individuelle dans la création présentent trois aspects: extérieur, intérieur et transcendantal. L'aspect extérieur de la vie est le corps; l'aspect intérieur est l'aspect subjectif de la personnalité qui agit et fait les expériences; l'aspect transcendantal de la vie est l'Etre.

On peut comparer les divers aspects de la vie à une noix de coco. La partie extérieure forme une coque dure. Sous la coque, se trouve un aspect plus raffiné de la noix de coco, à savoir la couche solidifiée du lait, la pulpe blanche. Après la pulpe se trouve l'essence, le lait dans sa forme pure. Ainsi le lait dans sa forme pure s'est solidifié en une couche intérieure ferme et s'est entouré de la couche, encore plus dure, de la coque, pour protéger la précieuse partie interne.

De même, dans la vie de l'individu, l'essence, ou lait, c'est l'Etre absolu, non manifesté, l'aspect transcendantal de la vie, qui se manifeste en tant qu'ego, intellect, esprit et sens. Tous ces états subtils de la vie constituent l'homme intérieur, l'essence, l'aspect subjectif de la vie. Autre chose est l'aspect objectif, qui est le corps avec ses diverses parties, l'enveloppe, l'aspect extérieur de la vie.

Pour comprendre la vie dans sa totalité, nous devons l'examiner sous ses divers aspects, transcendantal, subjectif et objectif et, si nous réussissons à avoir une vision précise de l'existence individuelle selon ces données, alors nous comprendrons la vie dans toute son étendue.

Le but de la vie

L'expansion du bonheur est le but de la vie, et l'évolution est le processus par lequel elle se réalise. La vie commence d'une manière naturelle[1], elle évolue, et le bonheur s'étend. L'expansion du bonheur entraîne avec elle la croissance de l'intelligence, de l'énergie, de la créativité et de tout ce qui peut être considéré

1. Voir *L'esprit et l'Etre,* p. 30.

comme important dans la vie. Le but de la création est l'expansion du bonheur et le processus de l'évolution cosmique permet de remplir ce dessein. La signification et le but de la vie individuelle sont les mêmes que ceux de la vie cosmique. Il n'y a entre les deux qu'une différence de degré.

La vie individuelle est l'unité fondamentale de la vie du cosmos. Si l'on sert le but de la vie individuelle, alors on sert dans le même rapport le but de la vie cosmique, de façon automatique et simultanée.

Si un homme a réalisé le but de sa vie, il a fait de son mieux pour contribuer à la réalisation du dessein cosmique, car l'évolution de la vie individuelle apporte une contribution fondamentale à celle du cosmos.

Si un homme est malheureux, l'essence même de la vie lui échappe. Si son intelligence son énergie, sa créativité, sa paix et son bonheur ne se développent pas constamment, c'est qu'il a perdu sa voie. La vie ne doit pas se passer dans la dépression, l'oisiveté et la souffrance; ces choses n'appartiennent pas à la nature essentielle de la vie.

La vie est dynamique, non pas statique. Elle est énergique; elle progresse, évolue et se développe par l'activité et sa propre multiplication. L'activité entretient le courant de l'évolution et c'est le système nerveux de l'individu qui est le véhicule de cette activité. Chez les espèces inférieures à l'espèce humaine, le système nerveux n'est pas aussi pleinement évolué, de sorte que l'activité qui conduit à l'évolution est moindre et s'effectue sur une échelle beaucoup plus petite. A mesure que le système nerveux évolue, le rythme de l'évolution s'accroît.

Le système nerveux de l'homme se trouve être le plus évolué. Et par conséquent, la possibilité qu'a l'homme d'évoluer au cours de cette vie est infinie.

A sa naissance, les moyens d'expression d'un enfant sont limités et ses facultés ne sont pas encore développées; mais à mesure qu'il grandit et s'engage dans le domaine de l'action, il n'est plus de limite au développement de ses facultés, de sa force, de son intelligence et de sa créativité, ni au degré de bonheur qu'il peut éprouver et qui peut émaner de lui.

Le but de ce livre est de révéler qu'en raison de son système nerveux si hautement évolué, l'homme peut au moyen d'une activité correcte, faire usage de son potentiel illimité.

Il est dit que le système nerveux de l'homme est un système nerveux complet. C'est pourquoi le but de la vie humaine est de vivre l'état d'énergie, d'intelligence, de puissance, de créativité et de bonheur illimités de l'Etre absolu.

Vivre dans la liberté, tel est le but de la race humaine. Si un homme n'est pas capable de vivre dans la liberté le but même de la vie n'est pas atteint. L'homme est né pour vivre une vie parfaite, embrassant les valeurs de l'Absolu transcendantal: l'énergie, l'intelligence, la paix et la béatitude infinies, en même temps que les valeurs illimitées du monde de la multiplicité dans l'existence relative. Il est né pour faire passer l'abondance de l'état absolu de la vie dans le monde de l'existence relative.

La vie de l'homme est destinée à servir de pont entre l'intelligence divine et l'ensemble de la création. Elle a pour but d'accroître la puissance, l'intelligence, le bonheur et l'abondance divines, et de les communiquer à toute la création. Tel est le but suprême de la vie de l'homme.

L'homme a la chance d'être doté de la faculté d'atteindre ce niveau en entrant directement en contact avec le domaine de l'Absolu, élargissant ainsi la capacité consciente de son esprit tout en se mettant en contact avec le domaine d'énergie, de paix, de bonheur et d'abondance absolus de la conscience divine éternelle.

Tout homme est capable de répandre la splendeur divine à travers la création tout entière. Il est capable de projeter toutes les valeurs de l'Absolu dans le monde de l'existence relative, pour en faire jouir toutes les créatures et pour glorifier la création de Dieu tout entière Chaque homme est capable de vivre une vie de plénitude. S'il ne le fait pas, il attire la honte sur lui et fait injure à la gloire du Dieu tout-puissant, présent en lui et autour de lui.

Que chaque homme sur terre commence à incorporer en lui-même la conscience divine de l'Absolu et, en imprégnant toutes ses activités dans le monde de la diversité, qu'il en jouisse et fasse profiter tous les autres de son rayonnement.

Un homme à l'esprit limité, affairé dans le monde, n'est pas capable d'apprécier le but de la vie. Des petites choses sans importance occupent son esprit, et il ne peut créer que d'une façon limitée. L'esprit conscient d'un homme ordinaire est tellement limité qu'il n'est même pas capable de prendre plaisir à la vie. De nombreux aspects de sa vie le font souffrir; or sa souffrance est tout simplement due au fait qu'il n'utilise pas tout son potentiel[1].

N'utilisant pas tout son potentiel, l'homme est incapable de vivre conformément au but de sa vie. Il souffre de toutes sortes de maux parce qu'il n'utilise ni la capacité de conscience de son esprit dans sa totalite, ni la grande énergie qu'il porte en lui. Il ne ressent et n'exprime pas non plus dans sa vie l'abondance de fé-

1. Voir *Le potentiel total de l'homme*, p. 73.

licité absolue qu'il possède naturellement, ce domaine absolu de créativité et de puissance qui demeurent en lui. Il est semblable à un millionnaire qui aurait oublié sa richesse et sa situation sociale et s'en irait mendier dans la rue.

Toute souffrance est due à l'ignorance d'une méthode permettant de déployer la splendeur divine présente en chacun de nous.

Puisque chacun possède la faculté de développer les valeurs divines, c'est l'ignorance de la technique permettant de faire l'expérience de l'Etre situé en nous qui est responsable des souffrances que nous éprouvons dans la vie. Sans la conscience divine, l'homme manque d'énergie, d'intelligence et de clarté d'esprit. Il est fatigué, tendu et anxieux.

L'existence et l'intelligence humaines ont atteint un niveau si déplorable que, dans le domaine de la psychologie, la grande science de l'esprit, on suggère même que les tensions sont nécessaires pour engendrer l'intelligence créatrice. Comme il est tragique de croire que les tensions soient nécessaires à l'amélioration de la vie!

On dit que les poètes et les artistes ont créé leurs œuvres les plus inspirées dans un climat de tension. Toutes ces affirmations sont dues à l'ignorance et à l'incapacité d'éliminer ses tensions.

Malheureusement, la tension de notre âge scientifique s'accroît constamment. Le confort matériel augmente certainement, mais la vie individuelle semble être de plus en plus tendue alors que ce qui devrait croître, c'est le bien-être et le confort. C'est simplement parce que l'on ne dispose pas de moyen d'améliorer ses capacités et son efficacité en contactant ces domaines de plus grande énergie et de plus grande intelligence qui se trouvent en chacun d'entre nous.

Il suffit d'entrer consciemment en contact avec ce domaine de la vie intérieure et d'en tirer profit.

Aujourd'hui, l'homme est aveugle au but de la vie, incapable de voir qu'il est né pour apprécier, créer et vivre une vie utile à lui-même et aux autres. Il plonge dans la première activité qui se présente à lui, travaillant dur et au mieux de ses capacités. Cela est louable, mais lorsque l'activité augmente, l'homme se trouve souvent incapable de faire face aux pressions et aux responsabilités qui en résultent.

Les tensions et la fatigue apparaissent, à moins que son efficacité n'augmente proportionnellement.

A mesure qu'un homme s'engage dans une plus grande activité, il devrait être capable de produire en lui-même davantage d'énergie et d'intelligence pour faire face à cette activité accrue. Lorsqu'il en est incapable, il rate le but de la vie.

LA VIE NORMALE

Nous avons vu dans *Qu'est-ce que la vie?* [1] que celle-ci a deux aspects, le relatif et l'absolu. Une vie normale devrait donc signifier que les valeurs de ces deux aspects sont vécues et appréciées de façon naturelle. Nous avons vu également que la vie relative a deux aspects: d'une part, la vie subjective et intérieure de l'individu, qui comprend l'ego, l'intellect, l'esprit, les sens, le prana et l'Etre absolu considérés ensemble; d'autre part, l'aspect objectif et extérieur, qui comprend le corps et l'environnement.

Le corps et l'esprit devraient fonctionner normalement, l'Etre devrait imprégner tous les domaines de l'existence relative, et l'environnement devrait être harmonieux et utile. Lorsque au cours du processus naturel de l'évolution on utilise naturellement toutes les ressources de l'esprit, du corps et de l'Etre, on peut alors dire que la vie est normale. Lorsque toutes les valeurs de la vie relative se rapportant au corps, à l'esprit et à l'environnement sont enrichies des valeurs divines, de la nature béatifique de l'Etre absolu, c'est alors que la vie temporelle dans la plénitude de la liberté éternelle (l'état de conscience cosmique) devient la vie normale de tout être humain. C'est une vie toute de splendeur dans le monde matériel, à laquelle s'ajoute la liberté éternelle de la conscience-de-Dieu. La conscience cosmique devrait en fait être la conscience normale de l'être humain.

L'étendue de la vie humaine n'est pas, comme on le croit généralement, limitée à nos diverses manières de vivre, de dormir, veiller, jouer, parler ou nous comporter; ce ne sont là que les niveaux grossiers des valeurs humaines. La valeur réelle, substantielle de la vie humaine est la conscience-béatitude qui élève l'homme jusqu'à la condition ultime de la liberté éternelle, alors même qu'il est actif dans le monde de tous les jours aux valeurs éphémères. La conscience cosmique est l'état normal de la vie humaine, et l'atteindre c'est commencer à vivre une vie normale. Un homme qui n'est pas parvenu à la conscience cosmique n'a pas encore atteint le niveau de la vie humaine normale; il est plus proche du niveau de la vie animale.

Où se situe la différence entre l'homme et le règne animal ? Le processus de l'entretien de la vie est identique pour les deux. L'un

1. Voir p. 55.

et les autres mangent, boivent, dorment et agissent. L'homme apprécie les objets des sens et il en est de même pour l'animal. Les animaux reculent devant la mort, tout comme le fait l'homme. Quels avantages l'homme possède-t-il donc sur les animaux ?

L'homme est supérieur aux animaux en vertu de sa faculté de comprendre davantage, de son aptitude à percevoir une étendue plus vaste de la vie et de sa capacité d'agir de façon indépendante. L'homme jouit de la liberté d'action tandis que chaque espèce animale a un comportement bien déterminé, qui est gouverné par les lois de la nature. Mère Nature prend soin de toutes les activités des animaux et elles suivent toutes un schéma bien précis. Le seigneur de leur évolution les maintient dans un mode de vie particulier. Aucun animal ne possède un esprit suffisamment développé pour dévier les lignes d'action qui lui sont imposées par les lois naturelles. L'homme a un système nerveux élaboré, qui lui permet soit de maintenir son activité en accord avec les lois de l'évolution, soit de dévier de ces lois. Contrairement aux animaux, il a le choix. Il peut faire de grands progrès dans le processus de l'évolution ou bien se diriger dans la direction opposée, celle de l'involution.

L'homme possède un cerveau suffisamment développé pour être capable de distinguer entre le bien et le mal, et c'est pour cela que lui incombe la grande responsabilité d'une conduite correcte. Il a la capacité de faire l'expérience directe du domaine abstrait de la conscience-béatitude. Son système nerveux lui permet de faire l'expérience des états plus subtils de la pensée, de transcender la pensée la plus subtile et d'atteindre l'état transcendantal de la conscience pure, l'état de l'Etre absolu. C'est l'avantage inestimable que l'homme possède sur l'animal. Lorsqu'un homme ne vit pas une vie normale, c'est-à-dire une vie dans laquelle il utilise tout son potentiel, il se sent malheureux, tendu, et souffre de mille manières. Pourtant, la faculté de vivre dans le pouvoir de l'Etre illimité, éternel, et par là de mettre en valeur tous les aspects de la vie, entre dans le champ de ses possibilités.

VIE INDIVIDUELLE ET VIE COSMIQUE

Nous avons vu que la vie a deux aspects, l'absolu et le relatif. Nous avons vu également que l'aspect relatif est tout simplement l'expression de la phase absolue de la vie, qui est l'océan illimité et omniprésent de la conscience pure ou existence éternelle. On

appelle vie cosmique cette existence éternelle, et vie individuelle son expression dans le domaine relatif. Donc, pour une meilleure compréhension, nous pourrions dire que l'état absolu de la vie correspond à la vie cosmique et que ses états relatifs correspondent à la vie individuelle. La vie individuelle est l'expression de la vie cosmique, tout comme la vague est l'expression de l'océan. Bien que l'océan demeure toujours le même, chaque vague l'affecte par son activité.

L'univers réagit à l'action individuelle

Si l'on jette une pierre dans un étang, il se produit des rides qui parcourent toute la surface de l'étang. Chaque ride produit un certain effet en chaque point de l'étang. De même, toute vague de vie individuelle exerce par son action une influence sur toutes les régions du cosmos.

La vie est un tout, continu et homogène. Les vagues de la vie individuelle s'élèvent à la surface de l'océan de la vie sans briser la continuité ni le statut omniprésent de l'Etre éternel et absolu. L'ensemble des lois innombrables de la nature, responsables du processus de la création, de l'évolution et de la dissolution dans les diverses parties de l'univers, sont les différentes expressions de la vie cosmique, unique et éternelle. La création tout entière est l'expression de la vie cosmique[1].

Lorsque l'individualité commence à exister en divers points de la création, cela ne trouble pas la continuité et l'homogénéité de la vie cosmique. La vie est présente dans tout le corps, et toutes les différentes parties du corps sont placées sous la direction de la vie de l'individu. Pourtant, la main elle-même, par exemple, se compose de millions de cellules, chacune d'entre elles ayant sa propre vie et son propre rôle à jouer. Bien que la vie de la cellule soit une vie en elle-même et possède son propre champ d'action et sa propre individualité, elle est un élément de la vie entière de l'individu. La vie de chaque cellule a une influence spécifique sur la vie entière de l'homme. Le bon fonctionnement de chaque tissu du corps exerce une influence puissante et harmonieuse sur la vie de l'individu. Néanmoins toute imperfection, défaillance ou fatigue, ne serait-ce que d'une seule cellule, peut provoquer un effet correspondant dans la vie de l'individu prise dans son ensemble. De la même façon, l'univers réagit à l'action individuelle.

---

1. Voir *Qu'est-ce que la vie?* p. 55.

Par chaque pensée, parole ou action, nous produisons des effets qui influencent tout notre environnement. La physique a révélé que, par chacun de nos actes, nous produisons des vibrations dans l'atmosphère. Le système nerveux produit des ondes d'activité qui sont émises à partir du corps et qui atteignent toutes les couches de l'atmosphère. Nous avons vu récemment que des récepteurs placés dans des sondes spatiales voyageant à des centaines de kilomètres à la minute reçoivent des ordres en provenance de la terre, distante de plusieurs milliers de kilomètres. Les appareils exécutent les ordres et renvoient les renseignements. Cela montre que la vie est continue et qu'elle réagit à nos actions dans l'espace illimité, bien au-delà de notre entourage immédiat. Chacune de nos pensées, de nos paroles ou de nos actions exerce une influence sur l'atmosphère, et la qualité de cette influence dépend de la qualité des vibrations que nous avons émises. Toute chose dans l'univers influence constamment toutes les autres choses.

Cela nous montre à quel point la vie de l'individu est puissante et néanmoins subordonnée au reste de l'univers. Un homme peut ne pas être conscient de l'influence qu'il exerce sur l'environnement, mais cette influence n'en est pas moins réelle. Lorsqu'on exprime de la bonté, de la douceur ou de l'amour envers un enfant, cela produit une influence d'amour favorable à la vie dans tout le cosmos. Un seul mot dur, cruel, lancé à quelqu'un produira cette même influence de dureté et de cruauté à travers toute la création.

Certaines expériences ont montré qu'une plante dont on s'occupe correctement en lui témoignant de l'amour et de la bonté croît plus vite et plus vigoureusement qu'une autre plante qui déplaît au jardinier, même s'il s'en occupe consciencieusement.

Un seul regard aimable attire un enfant. Un regard dur le fait pleurer et s'enfuir. Voilà comment, dans un silence parfait, s'exerce une influence sur la nature tout entière. En toute innocence, nous devenons victimes des vibrations des autres personnes; nous subissons leurs émotions et pensées silencieuses et sommes influencés par elles.

Une créature du règne animal ignore que chacune de ses actions produit une influence de grande portée, mais l'homme, dont le système nerveux est hautement développé, devrait connaître la portée de l'influence qu'il produit. Si un homme a une nature aimante et compatissante, il produira naturellement une bonne influence sur son entourage. Quand vous entrez dans la maison d'un ami, vous pouvez vous sentir exalté ou déprimé. Si cet ami est un homme vertueux et bien intentionné, dont les

pensées et les actions sont justes, il crée alors une très bonne atmosphère. Où qu'il vive, où qu'il se rende, il porte avec lui cette influence de bonheur et d'harmonie. Quelqu'un vous croise dans la rue, vous vous sentez attiré par lui et commencez à éprouver de l'affection pour lui. Un autre homme passe, et vous éprouvez de la répulsion. Cela est dû à leurs qualités et aux réactions qu'elles produisent sur vos propres vibrations.

Il est bien connu que certaines maisons attirent les passants. Ces maisons sont engageantes, elles communiquent une sensation d'harmonie et de paix, et c'est un plaisir de les regarder. D'autres donnent une impression de tristesse, de sécheresse, de froideur, et produisent une sensation d'antipathie. Cela est dû à la qualité des gens qui habitent ces maisons ou à la qualité des personnes qui les ont bâties, ou à la qualité de l'argent qui en a permis la construction.

Lorsque nous parlons de la qualité de l'argent, que voulons-nous dire ?

Ce qui détermine la qualité de l'argent, ce sont les moyens par lesquels il a été gagné, aussi bien que les effets qu'il produit sur les autres.

Une fortune de bonne qualité est une fortune qu'on a gagnée par des moyens qui ont contribué à l'évolution de la société ou à l'amélioration de la vie des autres. Une maison bâtie grâce à cette richesse ou une action effectuée grâce à elle produira une bonne influence dans l'atmosphère. Une fortune de mauvaise qualité est une fortune acquise par des moyens illégaux ou coupables, ou par un genre d'activité qui tend à baisser les valeurs de la société et à restreindre la conscience, et qui, directement ou indirectement, crée une situation par laquelle les valeurs morales, spirituelles et religieuses des gens sont avilies. Tout travail réalisé avec cette fortune, ou toute maison bâtie grâce à elle, a un effet déprimant.

Une grande fortune acquise par une activité qui restreint la conscience ou porte atteinte à la vie des autres n'influence pas sainement ceux qui en héritent. Cela tend à se manifester par la maladie, par un degré de conscience peu élevé, des façons de vivre dégénérées et des esprits assombris par des pensées viles et mesquines. Pourtant, celui qui hérite de cette fortune ignore qu'il souffre de son influence démoralisante.

Ces personnes innocentes et fondamentalement bien intentionnées sont les victimes du mal perpétré envers la société par leurs parents ou ancêtres. Outre qu'elle produit sur eux-mêmes des effets nocifs, leur fortune ne suscite en eux aucun penchant à aider les autres. La façon d'échapper à une telle situation est de

consacrer une partie de cet héritage à n'importe quelle œuvre ayant directement pour but d'élever la conscience d'autrui. Cela compense les effets nocifs produits pendant l'édification de cette fortune.

Les domaines relatifs de la vie sont si étroitement reliés entre eux et l'influence du cosmos de chaque aspect de la vie sur chaque autre aspect est si complexe et si diverse qu'il est de la plus haute importance que chaque homme dans le monde trouve le moyen de devenir un homme juste. Les pensées de chaque homme seraient alors utiles, pleines d'amour et de sollicitude, et produiraient de bonnes influences sur lui-même, sur son entourage et sur la création tout entière.

Le seul moyen de réaliser cela est que chaque homme transforme la nature de son esprit de telle sorte que, tout naturellement, il n'entretienne que des pensées justes, n'accomplisse que des actes justes et ne prononce que des paroles justes[1].

Chaque homme doit s'élever à ce niveau par lui-même. Il est tout à fait impossible à quiconque d'élever le niveau de conscience d'une autre personne. Ceux qui connaissent la voie peuvent offrir leur aide en guidant les autres et en leur fournissant les informations nécessaires, mais c'est à soi seul qu'incombe la responsabilité d'élever son propre niveau de conscience. Chaque individu doit choisir son propre chemin et s'élever lui-même par ses propres efforts. Les autres peuvent tout au plus lui révéler la sagesse de la vie individuelle et de la vie cosmique et lui inspirer le désir d'établir une coordination entre lui-même et l'état universel de l'Etre.

Si tous ceux qui prenaient connaissance de cet ouvrage faisaient savoir à leurs voisins, leurs associés et leurs amis qu'il existe une façon d'améliorer la conscience de l'individu et de transformer sa propre nature de telle sorte que l'on puisse spontanément être bon envers soi-même et toute la création, ce serait d'une grande aide pour l'humanité. Chaque individu a une très grande responsabilité dans ce domaine.

Il faudrait que dans l'esprit de chaque individu soit fermement ancrée l'idée qu'il est partie intégrante de toute la vie de l'univers et que sa relation avec la vie universelle est la même que celle d'une cellule avec le corps tout entier. Si chaque cellule n'est pas dynamique, énergique et saine, le corps entier commence à souffrir. Par conséquent, pour le bien de la vie de l'individu, et également pour le bien de la vie de chaque chose dans l'univers entier, il est nécessaire que l'individu soit sain, vertueux et juste en cha-

1. Voir *L'art d'Etre,* p. 94.

cune de ses pensées, paroles et actions. Que l'univers entier réagisse à chaque action individuelle est une connaissance peu répandue, mais c'est aussi une réalité scientifique[1].

Il existe en effet un rapport étroit et indestructible entre l'individu et l'univers; ni l'un ni l'autre n'est indépendant. Les limites de la vie individuelle ne se restreignent pas aux limites du corps, ni même à celles de la famille ou de la maison; elles s'étendent bien au-delà de ces sphères jusqu'aux horizons infinis de la vie cosmique illimitée.

1. Voir *Le problème de la paix mondiale*, p. 229.

TROISIEME PARTIE

L'Art de Vivre

Le mot « art » sous-entend une manière élégante et habile d'accomplir une action quelle qu'elle soit. L'art de vivre une phase quelconque de la vie est de maîtriser cette phase en faisant usage de nos possibilités latentes et de techniques correctes.

L'art de vivre donne à l'individu la possibilité de vivre la vie dans son intégralité, d'accomplir le maximum dans le monde, tout en vivant une vie d'éternelle liberté dans la conscience-de-Dieu. L'art de vivre permet au courant de la vie de s'écouler de manière telle que chaque aspect du vécu quotidien soit enrichi par plus d'intelligence, de puissance et de créativité et par la splendeur de la vie dans toute sa plénitude.

De même que l'art de composer un bouquet consiste à rehausser la beauté de chaque fleur par la beauté de chaque autre fleur, de même, grâce à l'art de vivre, chaque aspect de la vie se trouve enrichi par les splendeurs de chacun des autres aspects.

L'art de vivre permet à l'aspect transcendantal de la vie de donner force et éclat aux aspects subjectifs et objectifs de l'existence de façon que les domaines de la subjectivité et de l'objectivité jouissent dans leur totalité de la force, de l'intelligence, de la félicité et de la créativité absolues de l'Etre éternel. Lorsque la puissance de l'Absolu vient compléter tous les aspects de la subjectivité, alors l'ego a atteint sa pleine valeur, l'intellect est profond, vif et précis, l'esprit est puissant, l'attention est concentrée. La force de la pensée est grande et les sens sont pleinement éveillés.

Lorsque l'ego, l'intellect, l'esprit et les sens sont pleinement soutenus par l'Etre absolu, ils deviennent efficaces. Alors l'expérience du monde devient plus profonde et l'activité gagne en puissance. De cette façon, tous les domaines de la vie de l'individu deviennent plus utiles à la société et même au cosmos tout entier[1]. Nous avons vu que c'est la sève qui constitue le fondement des racines et de l'arbre tout entier. Dans cet exemple, nous avons vu que la racine se situait entre la zone transcendantale de l'arbre et l'arbre visible.

---

1. Ces influences respectives existant entre l'individu et de la vie cosmique ont été décrites en détail dans *Vie individuelle et vie cosmique,* p. 62.

De même, l'aspect subjectif de la vie, l'homme intérieur (ego, esprit et sens) se situe entre l'Etre transcendantal (fondement de notre vie) et le domaine extérieur et grossier de l'existence objective. L'art de vivre exige une vie bonne et efficace. L'art de vivre nécessite que l'Etre imprègne suffisamment l'aspect subjectif de la vie et que Son influence s'exerce dans tous les domaines de l'aspect objectif.

L'art de vivre exige de l'esprit qu'il puise la force de l'Etre pour transmettre celle-ci au corps et à son environnement. Pour qu'un arbre croisse jusqu'à sa maturité, il faut que la racine fonctionne efficacement, de façon que la nourriture tirée du milieu environnant soit convenablement absorbée et transmise à toutes les différentes parties de l'arbre extérieur. Telle est la clef de l'art de vivre.

L'homme intérieur devrait s'imprégner de la qualité de l'état de vie transcendantal et absolu et la transmettre aux états relatifs extérieurs et grossiers, enrichissant de la puissance de l'Etre absolu chacun des deux aspects. Grâce à cette technique, l'esprit fonctionne d'une manière telle que chaque pensée individuelle bénéficie de la force de l'intelligence cosmique, que chaque action bénéficie de la puissance de la vie cosmique illimitée, et que l'énergie créatrice de l'individu s'accroît de l'énergie illimitée de l'Etre cosmique. Ainsi, nous pouvons conclure que l'art de vivre exige que l'esprit soit en communion constante avec l'état de vie absolu afin que, quelles que soient les pensées de l'esprit, quelle que soit l'action dans laquelle il s'engage, il ne soit jamais séparé de l'influence directe de l'Etre éternel et absolu.

L'art de vivre consiste donc en ce que l'esprit cultive en lui-même l'état éternel de l'Etre absolu. L'imprégnation continuelle et constante de l'Absolu dans la nature même de l'esprit devient la vérité réellement vécue dans la vie quotidienne.

Si un homme d'affaires n'investit pas sa fortune dans son entreprise, il n'obtient pas le maximum de bénéfices possibles. Si l'esprit individuel ne reflète pas la félicité de l'Etre absolu, s'il ne fait pas l'expérience des choses du domaine relatif extérieur de la vie tout en demeurant saturé de cette félicité, alors rien de ce dont il fait l'expérience ne lui apportera de satisfaction durable. L'esprit sera toujours à la recherche d'un plus grand bonheur.

Toutefois, si l'esprit est saturé de félicité, il tire joie de la diversité, des multiples aspects de la création, tout en demeurant établi dans une satisfaction permanente. C'est seulement alors que l'esprit peut jouir pleinement de la diversité.

S'il n'a pas pour fondement la félicité de l'Unité présente en lui, l'esprit est projeté ici et là comme un ballon de football, car il ne possède alors aucune stabilité inhérente.

L'esprit n'appréciera pleinement la diversité du monde que lorsqu'il aura acquis un statut inébranlable dans la béatitude de l'Etre absolu. Autrement, le dessein même de la multiplicité, de la diversité joyeuse et splendide de la création se trouve sapé à la base.

Si l'expérience n'est que partielle, si l'esprit n'appréhende que la diversité des domaines grossiers et relatifs de la vie, alors il est clair que l'état absolu de l'Etre ne vient pas compléter les valeurs de la vie relative. Une telle vie partielle a pour cause unique l'ignorance de l'art de vivre qui, seul, peut permettre à l'homme de développer tout son potentiel mental et de mettre en valeur, de façon naturelle, tous les aspects de sa vie.

Pour bien comprendre cela, nous analyserons d'abord ce qu'est le plein potentiel de l'homme et nous verrons ensuite comment on peut faire pénétrer la puissance de l'Etre aux différents niveaux de la vie, de manière à tirer profit de tous les aspects de l'art de vivre.

LE POTENTIEL TOTAL DE L'HOMME

Nous avons vu que, dans la création, le système nerveux humain est celui qui est le plus hautement développé. Nanti d'un tel don, l'homme devrait vivre l'état suprême de la vie; tout au moins une vie sans souffrances, au mieux, une vie de félicité absolue dans la conscience-de-Dieu. Par « potentiel total », nous entendons qu'un homme devrait vivre la vie au maximum de ses capacités, et ce à tous les niveaux: physique, mental et spirituel.

Par potentiel total de l'homme au niveau physique, il faut entendre la possibilité d'avoir un corps sain, dont tous les membres, tous les sens et le système nerveux fonctionnent normalement, en bonne coordination les uns avec les autres. Sur le plan mental, cela veut dire que l'homme a la faculté d'utiliser dans son intégralité la capacité de son esprit; et, sur le plan spirituel, cela signifie que l'homme a la faculté de vivre la valeur de l'Etre spirituel dans tous les domaines de sa vie quotidienne.

Le potentiel total de l'homme sur ces trois plans de vie comporte également la parfaite coordination entre le plan physique et le plan mental ainsi qu'entre le plan mental et le plan spirituel.

Ce qu'il faut comprendre par potentiel total, c'est une coordination parfaite du Divin avec les niveaux matériels de la vie de

l'homme, le fonctionnement à pleine capacité de son esprit, une parfaite santé, et la valeur de la vie divine, ou « conscience-de-Dieu », imprégnant sa vie de tous les jours.

En général, l'homme n'utilise pas la totalité de son esprit. L'esprit conscient ne représente qu'une infime partie de l'esprit total que possède un homme. Tant que son esprit ne travaille que dans la couche consciente ordinaire, l'homme n'utilise pas la totalité de son potentiel mental. On peut dire de l'esprit d'un homme qu'il ne fonctionne normalement que lorsque l'homme l'utilise en totalité. De plus s'il utilisait tout le potentiel de son esprit, l'homme aurait la possibilité de penser, de parler et d'agir de telle sorte que chaque pensée, parole et action produiraient non seulement les plus grands résultats dans la vie matérielle, mais deviendraient aussi un moyen pour lui de se maintenir en accord avec Dieu tout-puissant, faisant bénéficier par là même de Son influence à tous les niveaux de la vie.

Nous avons vu[1] que tout esprit humain a la faculté d'inclure dans les limites de sa conscience le domaine de l'Etre transcendantal, absolu et divin. L'étendue tout entière de la création et le domaine de l'Etre sont à la portée de la conscience humaine. Tout individu peut embrasser la vie cosmique tout entière. Ainsi le potentiel total de l'homme se trouve être au niveau du potentiel illimité de l'Etre universel.

Pour un être humain, vivre normalement, c'est vivre une vie de conscience divine, de conscience-de-Dieu. Un esprit humain normal devrait fonctionner à un niveau humain et néanmoins posséder le statut de l'esprit cosmique universel. Il ne faut pas s'imaginer que la conscience cosmique soit une chose hors de portée pour l'homme ordinaire; elle devrait être la conscience humaine normale. Tout état de conscience au-dessous de la conscience cosmique ne peut être considéré autrement qu'inférieur à la conscience humaine normale. Le potentiel total de l'homme est tel qu'il peut apporter à chaque individu de façon simple, naturelle et sans effort cet état bienheureux et béni de la vie divine, et le maintenir à travers toutes les phases de la vie quotidienne.

La pratique de la Méditation Transcendantale développe en l'homme le potentiel total du Divin et élève la conscience humaine au niveau de la conscience-de-Dieu. L'effet de cette pratique simple est d'imprégner la vie d'énergie créatrice illimitée et d'harmoniser les valeurs abstraites et absolues de l'Etre divin avec les valeurs concrètes et physiques de la vie quotidienne, ceci ayant pour résultat que la vie se déroule dans un état de liberté éternelle.

1. Voir *La Méditation Transcendantale*, p. 39.

COMMENT UTILISER TOUT SON POTENTIEL

Dans *Vie individuelle et vie cosmique*[1], nous avons vu que la vie individuelle ne s'arrête pas aux limites du corps ni à celles de la famille, ni à celles du foyer; elles s'étendent bien au-delà de ces sphères, jusqu'aux confins illimités de la vie cosmique. Et dans *Le potentiel total de l'homme*[2], nous avons vu que l'homme devrait vivre l'état suprême de la vie; tout au moins une vie sans souffrances, au mieux, une vie de félicité absolue dans la conscience-de-Dieu.

La vague de la vie individuelle ne devrait pas s'arrêter aux valeurs superficielles de l'océan de l'Etre éternel et absolu. L'art d'utiliser tout son potentiel exige qu'à la valeur superficielle de la vie relative vienne s'ajouter la force reposant dans les profondeurs de l'océan de l'Etre absolu, de sorte que la vague de la vie individuelle puisse acquérir la plus grande profondeur possible.

Quand tout le potentiel de l'individu se trouve développé, alors chaque phase de l'existence vient renforcer toutes les autres phases et la vie devient plus forte, plus puissante, plus utile et de plus grande valeur à tous les niveaux, pour soi-même et pour les autres. Une petite vague à la surface de l'océan peut ne pas être très forte, mais cette même vague devient plus puissante dès qu'elle est reliée aux niveaux plus profonds de l'eau.

Par conséquent, l'art d'améliorer et de fortifier une vague est de lui permettre d'entrer directement en contact avec des niveaux plus profonds de l'eau. Pour que la vague s'élève avec suffisamment de puissance, il faut qu'à l'action verticale vienne s'ajouter l'action horizontale qui consiste à incorporer davantage d'eau à la base. Ce n'est que de cette façon que la vague s'élèvera dans la plénitude de sa puissance. Si elle ne réussit pas à incorporer davantage d'eau en s'élevant, elle devient très fragile à la crête et une légère brise suffit à la détruire.

L'art d'utiliser tout son potentiel exige qu'à la valeur superficielle de la vie relative vienne s'ajouter la force reposant dans les profondeurs de l'océan de l'Etre absolu. Cela signifie qu'à la va-

1. Voir p. 62.
2. Voir p. 73.

leur relative devrait s'ajouter l'état absolu de la vie. L'art d'utiliser tout son potentiel demande que le courant de la vie individuelle atteigne sa plus grande profondeur en amenant la vague de l'expérience et de l'existence relative jusqu'à la limite de l'expérience et de l'existence absolues. L'art d'utiliser son plein potentiel demande d'ajouter à la vague de la vie individuelle la puissance de l'océan de l'Etre.

L'art de vivre est l'art de renforcer la vie individuelle par la puissance de l'Etre cosmique absolu. Chacun peut pénétrer les profondeurs de l'Etre absolu, ajoutant ainsi la vie de l'Etre cosmique éternel à la vie individuelle.

Sur la mer, chaque vague a la possibilité d'incorporer à sa base autant d'eau qu'elle le désire. Il est possible à une vague de faire appel à la force de l'océan tout entier et de s'élever avec une puissance infinie. De même, chaque individu a la possibilité d'acquérir pour lui-même la force de l'Etre éternel, illimité, et de devenir aussi fort qu'il est humainement possible.

Alors qu'il est possible à une vague de jouir de la force illimitée de l'océan, n'est-ce pas pur gaspillage si elle est brisée par le vent? Lorsque chaque homme a la possibilité d'acquérir une force, une intelligence, une paix et un bonheur illimités, ne gaspille-t-il pas sa vie s'il demeure limité et faible ?

L'art d'utiliser tout son potentiel requiert que la vie dans son ensemble ait une base solide. Sans cela la vie est aussi instable qu'un bâtiment érigé sur des fondations fragiles. Des fondations solides sont la première condition de la stabilité.

Dans ses niveaux relatifs, la vie est toujours changeante et ses phases en perpétuel changement lui ôtent toute stabilité. Donc, pour avoir la possibilité d'utiliser tout son potentiel, la première chose à faire est d'imprégner de stabilité les phases toujours changeantes de la vie relative.

La stabilité est ce qui caractérise l'état absolu de la vie, qui ne change jamais et qui est la vérité même de la vie, l'Etre éternel. La vie n'est stable que dans son état absolu. Lorsque la puissance de l'Etre absolu et immuable vient soutenir l'esprit, l'ensemble des phases toujours changeantes de l'existence relative se trouve fortifié par la puissance de la stabilité.

C'est le principe qui permet d'utiliser tout son potentiel, de renforcer et d'enrichir les phases éternellement instables de l'existence relative. Si la vie ne repose pas sur le statut non changeant de l'Etre absolu, outre le fait qu'elle sera toujours changeante, elle restera toujours faible.

L'art d'utiliser tout son potentiel ressemble à l'art du tir à l'arc: on commence par ramener la flèche en arrière sur l'arc. A mesu-

re qu'elle est ramenée en arrière, elle acquiert un maximum d'énergie pour s'élancer vers l'avant. Si la flèche n'est pas ramenée en arrière, au maximum, elle n'atteindra pas son but.

L'art d'utiliser tout son potentiel consiste à ramener l'esprit jusqu'au domaine de l'Etre absolu avant qu'il ne ressorte affronter l'aspect grossier des domaines relatifs de la vie.

Heureusement cet art de vivre a été élaboré pour obtenir dans la vie les résultats les plus efficaces, et toute sa richesse consiste en une technique permettant d'amener l'esprit jusqu'au domaine de l'Etre d'une façon simple et efficace. L'aspect toujours changeant de l'existence relative doit demeurer en perpétuel changement, et cela éternellement. Il ne peut être transformé en un aspect immuable. C'est cela, la vie relative.

Toutefois, le sujet en nous-même, l'homme intérieur, peut acquérir simultanément une position stable dans l'Etre éternel absolu. Tout en maintenant son statut dans les phases toujours changeantes de la vie phénoménale, il n'est pas privé de son statut dans l'Etre absolu et immuable. C'est ainsi que l'Absolu immuable peut s'ajouter aux phases phénoménales de la vie en perpétuel changement et comment les deux ensembles rendent la vie complète.

L'Etre absolu, le facteur stable de la vie, est toujours au-delà du domaine de la création et de l'expérience phénoménales en perpétuel changement. L'art d'utiliser tout son potentiel est d'harmoniser l'absolu et le relatif, ce qui s'accomplit facilement par le simple système de la Méditation Transcendantale.

Un homme a deux côtés, le gauche et le droit, et il est nécessaire que tous deux soient utilisés pour en tirer le plus grand profit. Si l'on n'utilise que le côté gauche, le côté droit, qui reste inemployé s'affaiblit, et le côté gauche s'épuise dans l'action. Il est possible également que le côté droit se sente épuisé par l'inactivité dans laquelle il demeure. Par conséquent, pour vivre pleinement la vie, il faut que gauche et droite travaillent ensemble en s'aidant mutuellement.

L'Absolu et le relatif sont les deux aspects de l'existence. A moins qu'ils ne soient réunis, l'Absolu demeure transcendantal, au-delà du champ de l'activité, hors de vue et apparemment dépourvu de valeur pratique; tandis que le domaine de la vie relative, épuisé par une activité constante, demeure faible dans son état instable et en perpétuel changement.

C'est l'art de vivre qui réunit l'Absolu immuable et de nature transcendantale au domaine en perpétuel changement de l'existence relative, permettant à toutes les valeurs de la vie d'être vécues en parfaite harmonie. L'esprit réunit les deux, tout comme la fertilité

de la terre et l'arbre sont réunis par la racine qui puise la nourriture de l'un et la fournit à l'autre.

L'art d'utiliser tout son potentiel est de vivre une vie à laquelle vient s'ajouter la puissance de l'Etre éternel absolu et illimité. Il est facile d'apprendre cet art car, comme nous l'avons vu dans *La Méditation Transcendantale*[1], lorsque l'esprit continue à faire l'expérience des états plus subtils de la pensée et de l'Etre transcendantal, tout son potentiel se déploie et celui-ci peut être immédiatement utilisé dans l'activité quotidienne. Par ce procédé, on commence à utiliser la totalité de son potentiel dans le domaine des sens, du corps et de l'environnement *(ces aspects seront étudiés en détail dans la section suivante).*

Nous voyons donc qu'il est facile d'apprendre l'art d'utiliser tout son potentiel. Il est facile de vivre une vie emplie des valeurs de puissance, d'intelligence, de créativité, de paix et de félicité de l'Etre éternel et absolu par la pratique régulière du simple système de la Méditation Transcendantale.

COMMENT UTILISER AU MIEUX LE MILIEU DANS LEQUEL ON VIT

Pour comprendre la technique qui permet de profiter au maximum du milieu dans lequel on vit, il est d'abord nécessaire de comprendre comment il est constitué. Il n'est pas toujours le même: un homme se trouve dans un environnement différent selon qu'il est chez lui ou à son bureau. Le milieu change au gré du désir de l'homme; il est la création de l'individu.

Les milieux peuvent être de deux sortes: ceux qui sont créés consciemment et ceux qui sont créés sans que l'individu en soit conscient.

Par exemple, si un homme construit une nouvelle maison, il le fait consciemment et intentionnellement. S'il invite un ami à la maison et que celui-ci se rende compte qu'il y a une raison cachée à cette invitation, l'ami peut devenir un ennemi. L'inimitié de cet ami est l'œuvre et la responsabilité de celui qui l'a invité, même si cet homme n'avait pas l'intention de s'en faire un ennemi. Si nous approfondissons ce problème, nous constatons que la création

1. Voir p. 39.

non intentionnelle de notre milieu est en accord avec la théorie du karma. Notre situation actuelle trouve son origine dans nos actions passées. Nos intentions et nos efforts présents sont la matérialisation de l'influence du passé. Et l'environnement dans lequel nous vivons actuellement n'est pas seulement le résultat du passé car il faut ajouter au fruit de nos actions passées nos intentions actuelles. Par conséquent, le milieu dans lequel nous vivons n'est pas uniquement le résultat de notre passé, mais celui d'une combinaison du passé et du présent.

Prenez l'exemple d'un homme qui n'a pas de bons rapports avec les autres. Beaucoup de ceux qu'il côtoie disent du mal de lui et interprètent faussement ses actions, bien que cet homme sache qu'il n'a causé de tort à personne. Il convient d'interpréter cela comme le résultat d'actions passées. Ce n'est rien d'autre que sa propre création qui lui revient dans le présent.

Le jardinier qui plante un arbre assume la responsabilité de sa croissance ou de sa dégénérescence. Si les arbres fleurissent, s'épanouissent et portent des fruits, le jardinier jouit du résultat de son activité passée. Si soudain une fleur se flétrit à cause de la chaleur excessive, ce n'est pas à cause de l'activité ou du karma du jardinier, mais cela est certainement dû à son incapacité de protéger la fleur de la chaleur. Seulement, dans son jardin, le jardinier prend les choses comme elles viennent.

De la même façon, un individu doit accepter son milieu tel qu'il est, sachant qu'il n'est rien d'autre que sa propre création. Si quelqu'un jouit de la beauté d'une rose et se fait piquer par ses épines, il est possible que le jardinier soit tenu responsable aussi bien de la beauté de la rose que de la présence des épines.

C'est pourquoi, lorsque nous sommes heureux, c'est le résultat de notre propre action et lorsque nous souffrons, c'est également le résultat de notre propre action. Ainsi, que nous éprouvions de la joie ou de la peine, le milieu en lui-même n'est pas à blâmer.

Lorsque nous construisons une maison, si nous cultivons également un jardin, nous en tirons de la joie. Si nous ne cultivons pas de jardin, nous jouissons simplement de la douceur de la maison sans souffrir de l'absence de jardin. C'est de cette manière que nous tirons le meilleur usage de notre environnement.

Puisque nous créons notre propre environnement, nous attendons naturellement de lui qu'il nous aide à obtenir ce que nous désirons. La technique nous permettant de recevoir l'aide de notre entourage dépend de notre aptitude à donner. Si nous voulons toujours recevoir autant d'aide que possible, nous devons avoir une attitude généreuse. C'est une loi de la nature: si l'on veut recevoir, il faut donner.

Dans la vie d'un arbre, la racine est chargée de prendre la sève à partir de la terre environnante et de la transmettre à l'arbre extérieur. Ce n'est que lorsqu'elle est prête à faire cela qu'il lui est possible de soutirer la sève. Si l'arbre est coupé à hauteur de la racine, celle-ci ne peut plus capter la sève comme elle le faisait quand l'arbre était intact.

Si le directeur des ventes d'une usine continue à réaliser des ventes, le directeur de la production maintient la production. Si le produit ne se vend pas, la production vient aussi à s'arrêter. La production dépend de la consommation.

Il est naturel qu'un homme reçoive selon ce qu'il peut donner. La mère donne à l'enfant et reçoit de lui en retour; le père donne à son fils tout son amour, toute sa fortune, sa force, son intelligence et, en retour, il reçoit la joie de sa confiance, de son amour et de son bonheur.

Si vous avez une attitude ouverte à l'égard d'une personne, elle se montrera également ouverte à votre égard. Si vous désirez l'amour de quelqu'un, donnez-lui votre amour. Si vous attendez de quelqu'un un comportement bon et aimable, soyez bon et aimable envers lui. Si vous désirez qu'il vous réconforte, montrez que vous savez réconforter. Si vous désirez que les autres vous admirent, faites en sorte de leur montrer que vous les admirez. Si, lorsque vous donnez, vous êtes sincère, vous recevrez bien davantage en retour.

Le professeur apprend en enseignant; en obéissant, l'étudiant inspire le respect de son professeur. Si votre fils vous obéit facilement, il gagne votre cœur tout naturellement en retour de son obéissance. Si vous êtes bon envers un enfant, il vous aimera; si vous êtes dur envers lui, il se révoltera contre vous. C'est ce que l'on appelle « l'action et la réaction ».

L'équivalence de l'action et de la réaction est une vérité scientifiquement établie. Vous réagissez envers quelqu'un d'une certaine manière et lui, à son tour, réagit envers vous. S'il ne réagit pas lui-même, alors, indirectement, la nature vous apportera cette réaction. Si vous offensez quelqu'un et s'il ne réagit pas lui-même, d'autres agents de la nature vous apporteront la réaction. C'est une loi de la nature: « On récolte ce que l'on sème. »

Quelle que soit la manière dont vous souhaitez que votre environnement réagisse, votre comportement envers lui doit s'accorder avec vos désirs. Tel est le principe fondamental de l'art d'utiliser au mieux le milieu dans lequel on vit.

On ne peut tromper les lois de la nature: la réaction viendra inévitablement. Si un homme est jaloux de vous, vous trouverez en cherchant dans votre cœur que, dans le passé, vous avez été ja-

loux de lui ou de quelque autre personne. Soyez bon envers lui et envers les autres, et votre entourage sera aimant à votre égard. Aimez-le, et votre environnement vous renverra cet amour. Commencez à douter, et l'on commencera à douter de vous. Si vous haïssez, on commencera, autour de vous, à vous haïr. Si votre entourage commence à vous détester, ne blâmez pas le milieu; blâmez votre propre conscience intérieure.

Il est nécessaire de purifier votre conscience. Soyez compatissant et sincère dans votre comportement. Un bon comportement extérieur présente certainement une grande valeur dans la vie, mais une conscience intérieure pure vaut davantage encore. Si vous êtes pur de conscience et vous montrez aimant, généreux et vertueux envers vos semblables, chacun se comportera envers vous d'une façon naturellement bonne et votre entourage vous procurera de grandes joies.

Si vous possédez toutes ces qualités, si vous avez la conscience claire et si, malgré cela, vous sentez qu'il y a quelque chose de défavorable dans votre environnement, alors acceptez-le comme il est car c'est là le résultat de quelque action passée.

Si vous usez de représailles, vous vous abaissez au niveau du tort qu'on vous a fait. Que ce tort ne soit qu'une simple goutte dans l'océan de votre vertu.

On dit communément qu'on ne devrait pas s'élever contre le mal. En s'élevant contre le mal, on se rabaisse en fait au niveau du mal et, de plus, on devient responsable des influences malignes produites par cette vengeance. Que les impuretés de l'atmosphère trouvent un refuge dans l'océan de pureté de votre cœur, dans la joie insondable de votre conscience intérieure toute pure. Lorsque vous pardonnez, toute la nature jouit de votre éclat et vous renvoie de la joie. La clémence, la tolérance, la pureté de cœur, la sincérité, l'amour, la bonté sont les bases qui vous permettent d'apprécier et d'utiliser au mieux votre environnement. C'est là le principe fondamental du don.

L'environnement peut être de deux sortes: animé et inanimé, ou vivant ou non vivant. On peut dire qu'il n'y a rien dans l'univers qui ne soit vivant. La physique nous enseigne que rien n'est inerte; tout est vibration et activité. Néanmoins, dans le domaine de l'existence relative, nous faisons la distinction entre un homme et une maison, entre un chien et un jardin. Nous considérons que la maison et le jardin sont inertes et que le chien et l'homme sont vivants.

Notre but est d'utiliser au mieux notre environnement, qu'il soit vivant ou inerte et, pour cela, le principe fondamental est le même: le principe du don.

Aimez votre chien et votre chien vous aimera; haïssez-le et il vous mordra. Aimez votre mère et son amour pour vous sera inépuisable; créez de l'inimitié, et bien que son amour pour vous soit si grand qu'elle ne réagisse pas, toute négativité de votre part influencera certainement votre entourage.

C'est pourquoi, sur tous les chemins de la vie, en toutes circonstances, dans tous les différents types d'environnement, animés ou inanimés, il est nécessaire d'avoir un cœur aimant, bon et compatissant. Notre comportement extérieur devrait reposer sur cela.

C'est la technique de base pour utiliser pleinement son environnement. De cette façon, vous tirerez le maximum d'avantages de ce qui vous entoure. Vous n'apprécierez vraiment votre entourage et vous ne lui permettrez vraiment de vous être utile que si vous êtes fermement établis dans l'amour, la bonté et la compassion.

De nouveau, nous constatons qu'à tout niveau il y a deux types d'environnement: l'environnement immédiat et l'environnement éloigné. La façon dont nous nous comportons, dont nous parlons et agissons à son égard réagit sur l'environnement qui nous est proche. Si une fleur est placée dans un vase, elle s'épanouit et demeure fraîche. Si, au contraire, on la laisse se flétrir par terre, dans la poussière, elle reflète notre négligence. Ainsi donc, notre environnement proche réagit directement à notre comportement. Pourtant les milieux éloignés de nous réagissent également à nos sentiments et à nos pensées. Par exemple, si nous sommes en Inde et que nous ayons un ami en Amérique, ses pensées et sentiments prendront la coloration de nos propres pensées et sentiments.

Les ondes de la pensée sont bien plus puissantes que celles de la parole ou de l'action. Par chaque pensée, parole ou action, nous créons une certaine onde dans l'atmosphère, mais les ondes de la pensée sont particulièrement pénétrantes. Si nous sommes joyeux, débordant de bonté et d'amour pour le monde entier, nous recevons de l'amour de toute part.

Dans *Le karma et l'Etre*[1], nous avons vu en détail comment les pensées et les actions influencent l'univers entier, et nous avons vu aussi comment l'univers réagit aux pensées et aux actes individuels. Nous créons dans l'atmosphère une qualité de vie en rapport avec la qualité de notre cœur.

La technique qui permet d'utiliser au maximum tous les différents types d'environnement, qu'ils soient proches ou éloignés, pour en tirer un avantage maximum, consiste à manifester en-

---

1. Voir p. 34.

vers chacun d'eux des pensées empreintes d'amour, de clémence et de sympathie. Si nous sommes guidés par ce principe qui consiste à donner pour recevoir, ce que nous recevrons en retour sera naturellement égal ou supérieur, car ce que nous donnons nous revient en provenance de tous les nombreux points de notre environnement.

Si vous voulez que votre environnement vous soit d'une utilité maximale, soyez d'une utilité maximale à son égard. Si vous voulez que votre maison vous donne joie et confort, habitez-la dans la joie, décorez-la de belles choses. Si vous prodiguez de l'amour aux plantes de votre jardin, elles vous récompenseront par de jolies fleurs qui vous donneront de la joie. Si vous cultivez en vous-même un état naturel de bonté, de compassion, d'amour et de clémence, votre environnement vous récompensera au centuple.

Pour utiliser pleinement votre environnement, développez le plus possible ces qualités qui sont en vous. Elles sont tout simplement vos propres potentialités. Si vous pouvez vous élever à ce niveau où la vie humaine prend toute sa valeur, vous recevrez au maximum et tirerez le plus grand profit de votre environnement.

Nous avons vu précédemment[1] que, pour développer et utiliser au maximum tout notre potentiel, il suffit de pratiquer régulièrement la Méditation Transcendantale. Celle-ci permet de déployer facilement toutes les potentialités mentales ainsi que la nature divine intérieure. Cette plénitude de vie, à laquelle tous les types de milieux réagiront de la manière la plus favorable, provient de l'expérience directe de la conscience-béatitude.

Pour faire véritablement un plein usage de son environnement, il est nécessaire d'être un homme normal, un homme pleinement adulte, doué d'une personnalité parfaitement développée, un homme en conscience cosmique. C'est seulement dans cet état qu'un homme reçoit tout le bénéfice de son environnement parce que, dans cet état, son cœur et son esprit sont établis au niveau de l'Etre, à ce niveau où les lois de la nature soutiennent l'évolution de toute chose. Il n'y a que ce niveau de la nature qui sache comment donner car c'est à ce niveau-là que les lois de la nature sont établies.

C'est seulement à partir de ce niveau de conscience cosmique que l'on est réellement capable de donner. Lorsqu'on vit à ce niveau suprême du don, on est alors en position de recevoir pareillement. La conscience cosmique est l'état dans lequel un homme vit

1. Voir *Comment utiliser tout son potentiel,* p. 75.

au service du Divin. Comme nous l'avons vu dans *L'Etre, plan de la loi cosmique*[1], ses pensées, ses paroles et ses actions sont guidées naturellement par la volonté divine. Il est un individu, mais il est aussi l'instrument vivant de Dieu. Quoiqu'il fasse, cela sert la vie cosmique. Il est, par nature, le très obéissant serviteur du Divin.

Une fois qu'il a atteint l'état de conscience cosmique — l'état de normalité — par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, il se place naturellement dans un état où non seulement il utilisera au mieux son environnement, mais également où l'environnement lui sera entièrement bénéfique.

Il n'a plus besoin de quoi que ce soit pour recueillir le meilleur de son environnement; c'est naturellement que celui-ci lui devient complètement favorable. C'est en vertu de son statut qu'il va naturellement bénéficier des meilleurs avantages de son environnement et que tout ce qui compose celui-ci sera extrêmement profitable aux autres. En élevant sa propre conscience, il ne bénéficie pas uniquement des avantages de l'environnement pour lui-même, mais il crée une situation par laquelle chaque élément de son entourage tire le maximum de profit de chaque autre élément. C'est ainsi, par la pratique continue de la Méditation Transcendantale, que tout y gagne, aussi bien l'environnement que l'individu.

Voilà comment utiliser pleinement et automatiquement son environnement. Cela peut paraître difficile à croire mais il s'agit là d'un principe de vie qui est vrai. Nul autre moyen ne permet de tirer un avantage maximum de notre environnement. L'Histoire nous montre que ceux qui essayent de changer leur environnement et de le modifier à leur avantage par la force ne remportent qu'un succès partiel dans leurs tentatives. Même les plus grands monarques et les plus grands dictateurs que le monde ait connus n'ont pas été capables de tirer le meilleur parti possible de leur environnement. Ils ont été incapables de façonner toutes les circonstances selon leurs désirs parce que eux-mêmes n'étaient pas développés sur tous les plans de la vie, ce qui leur aurait permis de gagner les faveurs des lois de la nature.

Il est nécessaire de s'accorder avec la nature, en élevant le niveau de la conscience, de telle sorte qu'elle pénètre dans le royaume de la paix et de l'harmonie parfaites, qui se trouve dans le statut éternel de la conscience pure, transcendantale et absolue. Ce n'est ni par la force, ni par la pression morale ou la suggestion qu'on peut changer l'environnement ou l'utiliser au maximum pour soi-même. La tentative de la psychologie moderne de réconcilier l'homme avec son environnement en amé-

---

1. Voir p. 22.

liorant au moyen de la suggestion et d'une éducation psychologique les rapports qu'il a avec ce dernier, est vouée à l'échec parce qu'elle néglige les principes fondamentaux de la vie. C'est comme un enfant qui tenterait de construire un château de sable. Tenter de former et d'améliorer la vie humaine grâce à des suggestions psychologiques, c'est-à-dire en utilisant uniquement le matériel disponible dans l'esprit conscient, est une approche superficielle et limitée, qui ne peut servir les véritables desseins de la vie.

Si les pétales d'une fleur commencent à se faner, un jardinier compétent arrose les racines; il n'arrose pas les pétales. Si une tension se développe entre deux personnes, on gagnera peu de chose à essayer de les réconcilier en leur prodiguant des conseils. On ne peut réellement améliorer de mauvais rapports entre les gens qu'en renforçant les qualités de leur cœur et de leur esprit.

Nous avons vu dans *Comment entrer en contact avec l'Etre*[1] avec quelle rapidité il est possible d'accroître la capacité consciente de l'esprit par la pratique de la Méditation Transcendantale. C'est un fait bien connu qu'il est difficile à une personne frappée par un malheur quelconque de trouver réconfort dans tous les conseils et la bonne volonté prodigués par ceux qui tentent de la consoler. Pourtant, si elle commence à pratiquer la Méditation Transcendantale, son esprit se calme rapidement, les doutes commencent à s'estomper d'eux-mêmes, les tensions commencent à se dissiper et la compassion resplendit. Sa conscience plus élevée lui permet d'apprécier la situation sous l'angle d'une vision élargie.

Elle devient aussitôt clémente et tolère cette situation qui, auparavant, lui posait un grave problème. Le malheur est le même, les circonstances sont les mêmes: dans un premier temps elle ne parvient pas à tirer parti de son environnement et se sent malheureuse, mais un moment plus tard, ayant élevé son niveau de conscience, elle commence aussitôt à apprécier son environnement et en tire le meilleur parti possible pour elle-même et pour les autres.

Ce qui nous mène à conclure que pour utiliser pleinement son environnement, il faut tout d'abord élever son niveau de conscience par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale. Nous pourrons ainsi utiliser pleinement et pour le plus grand profit de la création tout entière, proche et éloignée, animée et inanimée, l'ensemble de notre environnement et des circonstances, qui se mettront tout naturellement à notre service.

---

1. Voir p. 37.

COMMENT UTILISER PLEINEMENT LE POUVOIR TOUT-PUISSANT DE LA NATURE

En déterminant le plein potentiel de l'homme, nous avons constaté que, tandis que la personnalité individuelle apparaît limitée par le temps, l'espace et la causalité, les limites d'une vie individuelle touchent en fait aux confins illimités de la vie éternelle.

Nous avons vu qu'un être humain n'est pas seulement une partie de l'intelligence divine, que sa vie individuelle n'est pas seulement une vague à la surface de l'océan de la vie éternelle, mais qu'il a aussi la faculté de sonder le domaine illimité de la vie cosmique et de tirer le plus grand profit du pouvoir absolu de l'Etre.

Nous avons vu également dans *Comment entrer en contact avec l'Etre*[1] que, non seulement tout individu peut entrer en contact avec l'Etre absolu et le vivre dans sa vie de tous les jours, mais encore qu'il est simple et facile de le faire. De plus, nous avons vu dans *L'Etre, plan de la loi cosmique*[2] qu'il est facile à chaque individu d'être en mesure de contrôler toutes les lois de la nature et de faire usage, selon ses désirs, ses besoins ou ses convenances, du pouvoir tout-puissant de la nature.

Quand la valeur de l'Etre transcendantal peut venir imprégner la nature même de l'esprit d'un homme, indépendamment de la condition de cet esprit, qu'il soit dans l'état de veille, de rêve ou de sommeil profond, cet homme peut alors atteindre le niveau de l'Etre, qui est la source d'inspiration de toutes les lois de la nature; il peut ainsi se placer dans une situation telle qu'il est à même d'utiliser naturellement la force toute-puissante de la nature.

Cela peut sembler étrange à ceux qui n'ont qu'une compréhension limitée de la loi cosmique ou qui n'ont pas encore commencé la pratique de la Méditation Transcendantale, car pour un homme aux prises avec les tensions de la vie quotidienne et qui se trouve confronté à de nombreux problèmes complexes et difficiles à résoudre, l'affirmation qu'il peut utiliser la force toute-puissante de la nature dépasse son entendement. Sans doute jugera-t-il que

1. Voir p. 37.
2. Voir p. 22.

c'est une simple idée fantaisiste, sans rapport avec la vie pratique. Et pourtant, en toute sincérité, c'est l'expérience faite par de nombreuses personnes à travers le monde entier: bien qu'elles aient eu à endurer beaucoup de souffrances dans la vie, elles sont parvenues à s'élever au-dessus de tous leurs ennuis, et ont reussi à faire en sorte que les circonstances leur soient favorables.

Pour utiliser la force toute-puissante de la nature, il est nécessaire de se placer entre les mains de ce pouvoir tout-puissant. Pour que le fils d'un millionnaire soit capable de profiter de la situation de son père dans la société il lui suffit de se montrer disposé à obéir à son père. L'amour et la sympathie du fils pour son père, ainsi que le respect de ce qu'il représente, apporteront au fils l'influence et la puissance du père. C'est ainsi qu'un individu a la possibilité d'utiliser la force toute-puissante de la nature.

Si un homme est capable de se soumettre à la nature, alors, en retour, la nature agira en fonction de ses besoins. Le pouvoir et l'amour de la nature toute-puissante sont illimités, car toutes les lois de la nature ont pour raison d'être la création et l'évolution de tous les êtres et de toutes les créatures à travers le cosmos. Il n'est pas de plus grande bonté que celle de la nature.

Lorsqu'un homme, en raison de quelque mauvaise action, semble être puni par la nature et souffre en conséquence, cela aussi est la manifestation du caractère bon et secourable de la nature. Lorsqu'un enfant est barbouillé, sa mère se chargera de le nettoyer. Même si l'enfant n'apprécie pas le fait d'être nettoyé, cela lui est néanmoins bénéfique, parce que la saleté pourrait abîmer sa peau. Néanmoins, l'enfant ne comprend pas le mal que la saleté pourrait provoquer et il se rebelle contre les soins de sa mère.

Quand un chirurgien opère, c'est en toute bonté qu'il utilise son scalpel, mais il ne peut commencer à opérer pour le bien de son patient que lorsque celui-ci s'est remis en toute confiance à ses soins. De même, si on se soumet totalement à la volonté de la nature, celle-ci nous aide en retour, et c'est ainsi que l'on commence à faire usage de sa toute-puissance.

Nous avons vu précédemment dans *Comment utiliser au mieux le milieu dans lequel on vit* [1] que le principe de base est de donner pour recevoir. Par conséquent, s'abandonner aux mains de la nature toute-puissante nous permet d'utiliser pleinement la puissance infinie de la nature. Il est évident que l'homme ne peut comprendre intellectuellement toutes les lois de la nature et de même, il lui est impossible de connaître les intentions de la na-

1. Voir p. 78.

ture en un lieu précis, à un moment donné et à l'égard d'un individu déterminé. Il est par conséquent tout à fait impossible d'acquérir une compréhension intellectuelle des lois de la nature lorsqu'on s'efforce de se mettre en accord avec le flot naturel de l'évolution. Le processus éternel de la création et de l'évolution des variétés multiples de la vie est si complexe et si diversifié que seule une intelligence toute-puissante a pu concevoir l'univers illimité, le mettre en mouvement et le maintenir. Mais, à propos de la création, il est une chose qui peut donner à n'importe quel homme la possibilité de vivre en complète harmonie avec la nature: c'est le fait que toutes les lois de la nature vont dans le sens de l'évolution.

Un individu peut se placer consciemment dans ce courant de la nature qui évolue éternellement et ainsi se laisser porter en avant par le flot naturel de l'évolution cosmique. Le courant inévitable de la nature est un courant dans lequel l'homme peut venir consciemment se placer afin de laisser la nature agir sur lui pour favoriser son évolution en accord avec le flot naturel de l'évolution cosmique.

Nous sommes reconnaissants, à la grande tradition des yogis de l'Inde et à la bénédiction de Shri Guru Dev, de nous avoir donné cette possibilité. Une méthode simple de Méditation Transcendantale offre à l'humanité une technique qui permet de maintenir la conscience individuelle au sein du courant naturel de l'évolution, le plan fondamental sur lequel agissent toutes les lois de la nature. C'est seulement quand on place sa conscience à ce niveau qu'il est possible de placer sa vie tout entière au niveau fondamental où agit la puissance invincible de la nature.

Quand on s'est soumis de cette manière à la puissance invincible de la Nature, alors on est l'enfant aimant, soumis et obéissant qui jouira certainement de toute la puissance du divin.

Voici la manière simple dont on peut utiliser la force toute-puissante de la nature. En se perdant elle-même et en gagnant le pouvoir du Tout-Puissant, la vie de l'individu trouve sa plénitude. C'est de là que découle la philosophie de la dévotion et de l'abandon de soi-même.

Le fondement de tout cela, comme nous l'avons vu dans *Qu'est-ce que la vie*[1], est que la vie de l'individu est à la fois relative et absolue. L'individu se trouve déjà en contact avec l'Etre absolu, mais il faut que le contact s'établisse au niveau conscient de son esprit.

Nous avons vu dans *La Méditation Transcendantale*[2] que la

---

1. Voir p. 55.
2. Voir p. 39.

pratique ne requiert de la part de l'individu qu'innocence et simplicité. Son esprit doit être exempt du désir de tout jeu intellectuel ou émotionnel. La simplicité et l'innocence sont déjà profondément enracinées dans la nature même de chaque individu. Cette méditation est une technique qui permet de s'abandonner à la force omnipotente de la nature et d'accéder au domaine éternel et absolu de l'intelligence divine. Ayant atteint ce niveau, l'individu commence à jouir, pour son propre bien et de manière tout à fait automatique, du pouvoir omnipotent de la nature. Quand nous disons cela, nous voulons dire que c'est uniquement au niveau omnipotent de la nature que cela peut se faire et non au niveau de la compréhension humaine.

Nous voyons donc qu'il est tout à fait possible de vivre au niveau de la loi cosmique et de jouir naturellement de la puissance absolue de la Nature, mais qu'il n'est pas possible de comprendre cette force toute-puissante ou les élements de la loi cosmique dans toute sa complexité et dans toutes ses intrications. C'est pourquoi la technique qui permet d'utiliser pleinement le pouvoir omnipotent de la nature ne se trouve pas au niveau de la pensée, de la compréhension, du raisonnement, de la discrimination ou du sentiment. Elle se trouve au niveau de l'Etre.

Le domaine de l'abandon de soi-même ne se situe jamais au niveau de la pensée; il se situe uniquement au niveau de l'Etre. Nombreux sont ceux qui, désireux de s'abandonner à Dieu ou à la nature, essayent de le faire au niveau de la pensée. De cette façon, ils créent un état d'âme correspondant à l'abandon de soi à Dieu, mais la création d'un état d'âme se produit toujours au niveau de la pensée consciente. A moins que l'esprit conscient ne s'étende jusqu'au niveau de l'Etre, l'individu ne jouit pas de la force du Tout-Puissant.

Le simple fait de penser: « Je me suis abandonné à Dieu », puis de créer l'état d'âme correspondant à cet abandon, engendre chez l'individu une certaine passivité et le prive de la possibilité d'évoluer. Le véritable abandon de soi à Dieu ne peut pas se faire au niveau de la pensée. Il se réalise toujours au niveau de l'Etre et, à moins que l'esprit ne parvienne de façon consciente au niveau de l'Etre, toute tentative faite pour créer un état d'âme correspondant à l'abandon de soi n'aboutira qu'à un état de passivité fantasque et ne sera pas véritablement en accord avec la force toute-puissante de la nature.

A moins de transcender toute pensée et tout sentiment, l'esprit conscient ne peut atteindre le plan de l'Etre. A moins que la conscience individuelle ne soit imprégnée de l'état de l'Etre divin, l'abandon de soi ne peut se produire.

Aussi longtemps que l'individu se maintient au niveau de la pensée, il maintient son identité car pour maintenir une pensée, ne fût-ce que la pensée de s'abandonner, il faut rester quelqu'un qui pense en tant qu'individu. Tant que l'individualité est maintenue, le don de soi ne peut avoir lieu.

Il n'est pas facile de saisir intellectuellement cette philosophie du don de soi. S'abandonner à la volonté toute-puissante de Dieu, à la nature toute-puissante, est la conception de la vie la plus haute qui soit. Si l'on s'abandonne véritablement, on perd l'individualité mesquine de son esprit prisonnier du temps, de l'espace et de la causalité, mais l'on gagne le statut éternel et illimité de l'Etre absolu. Cela n'est possible que dans l'état de conscience transcendantale que l'on atteint facilement par le système de la Méditation Transcendantale.

Ces mots « abandon à la volonté de Dieu » sont très significatifs et fournissent à l'individu un moyen direct d'accéder au pouvoir tout-puissant. Toutefois, du fait qu'il manquait une technique facile permettant de transcender les limites de l'existence relative, cette expression n'a eu pratiquement aucune signification concrète pendant des siècles et des siècles. Elle a fini par n'exprimer qu'une conception de la vie abstraite, métaphysique ou mystique. Mais, grâce à la pratique de la Méditation Transcendantale, ces mots commencent à revêtir une signification concrète et ne sont plus entourés d'un halo de mysticisme. Ils sont à présent une vérité de l'expérience quotidienne et c'est grâce à cette expérience que se développe la faculté d'utiliser la force du Tout-Puissant.

Pour ceux qui ignorent la pratique de la Méditation Transcendantale, cette idée d'utiliser la force toute-puissante de la nature ne reste qu'une pensée fascinante, qui relève du domaine de l'imagination. Néanmoins, grâce à la connaissance et à la pratique de la Méditation Transcendantale, l'idée d'utiliser totalement cette force toute-puissante devient chose faisable. Pour un fils de millionnaire, utiliser la puissance conférée par la fortune de son père devrait être chose naturelle et normale. De même, il devrait être normal et naturel à l'homme, fils de Dieu Tout-Puissant, d'utiliser Son pouvoir dans la nature, et c'est en effet à la portée de tout individu. Seule la pratique régulière de la Méditation Transcendantale conduit un homme à cette situation dans laquelle la force toute-puissante de la nature travaille pour lui. Non pas qu'il soit contraint d'en faire usage, mais il en reçoit tous les avantages. S'il ne s'élève pas jusqu'à l'état de conscience cosmique ou, du moins, s'il n'emprunte pas le chemin qui y conduit, il est tout bonnement impossible à l'homme d'utiliser, ne serait-ce que partiellement, la force de Mère Nature et, à plus forte raison, sa force toute-

puissante. Heureux celui qui s'est établi dans une harmonie naturelle avec l'Etre cosmique. L'ensemble de la nature se meut en accord avec ses désirs, tous ses désirs s'accordent avec le dessein cosmique, et sa vie sert la cause de l'évolution cosmique. Il est entre les mains de Dieu, afin d'accomplir les desseins de Dieu, et Dieu lui est favorable ainsi qu'à ses desseins. Il utilise le pouvoir tout-puissant de la Nature, et la Nature utilise sa vie pour le dessein glorieux de la création et de l'évolution.

Tout le monde peut maintenant atteindre le sommet du bonheur grâce à la pratique de la Méditation Transcendantale. Dans la partie intitulée *l'Accomplissement*, sous le titre *Génération après génération* [1], nous verrons qu'il est à la portée de la génération présente d'établir une fondation solide pour toutes les générations à venir afin que tous puissent continuer à bénéficier des avantages illimités de la Méditation Transcendantale. De cette façon, tous auront la possibilité de connaître la technique qui permet d'utiliser la force toute-puissante de la nature.

Certains essayent d'utiliser le pouvoir surnaturel de la création en entrant en relation avec le monde des esprits, grâce à un médium ou en invoquant les esprits. Cela représente un niveau de puissance très limité, car aucun esprit n'est en possession de la puissance totale de la nature. Il se peut qu'il y ait des esprits plus puissants que l'homme, mais invoquer ces esprits ou leur servir d'intermédiaire n'est pas une pratique à encourager. Il y a deux raisons à cela: tout d'abord, le pouvoir obtenu grâce à ces esprits ne représente qu'une fraction infinitésimale et négligeable du pouvoir de la nature et, pour obtenir une fraction de ce pouvoir de la nature, on doit s'abandonner complètement à l'influence de cet esprit. Pour devenir le médium d'un esprit, il faut s'abandonner totalement à lui, sinon il ne voudra pas coopérer. Au lieu de s'abandonner complètement à un esprit pour n'obtenir qu'un peu de puissance, on devrait, grâce à la Méditation Transcendantale, s'abandonner complètement à l'Etre divin et obtenir ainsi le pouvoir illimité et tout-puissant de la nature.

Lorsque vous investissez votre argent dans une affaire, pourquoi ne pas l'investir dans une affaire qui vous rapportera un maximum de bénéfice en un minimum de temps? Entrer en contact avec des esprits dans l'espoir d'obtenir des informations sur l'univers ou pour effectuer des opérations ici et là n'est pas la bonne façon de s'abandonner à Dieu. Ceux qui essayent d'accéder à ces pouvoirs supranaturels ou psychiques s'égarent. Mais ils ne sont pas eux-mêmes à blâmer. Ils sont à la recherche de

1. Voir p. 289.

quelque chose de plus élevé que ce que la vie humaine semble leur offrir; l'erreur vient uniquement de l'absence de conseils appropriés, ce qui les pousse à rechercher la puissance et la vie spirituelle supérieure sur le chemin du spiritisme. L'aspiration de l'homme à entrer en contact avec les puissances supérieures et à accomplir de grandes choses dans la vie est légitime, mais entrer en contact avec des esprits est une tentative de niveau peu élevé qui n'aboutira à rien de bien intéressant.

Il n'y a jamais eu assez de professeurs de Méditation Transcendantale et c'est la raison pour laquelle les enseignements spirites et autres pratiques du même genre ont rencontré un certain succès, en particulier dans les pays occidentaux. Le désir d'obtenir de plus grands pouvoirs a conduit beaucoup d'hommes, à qui faisait défaut la direction voulue, à essayer tout ce qui sortait de l'ordinaire. Pour que les gens puissent recevoir la technique correcte qui leur permettra d'utiliser pleinement la force toute-puissante de la nature, il faut que soient établis partout un grand nombre de professeurs de méditation. Cela permettra à la vie de chacun de s'établir naturellement sur une base saine.

Il existe encore une autre catégorie de personnes qui, poussées par leur enthousiasme à développer en elles-mêmes un pouvoir plus grand, se mettent à pratiquer la concentration et le contrôle de l'esprit. Après avoir consacré beaucoup de temps à ces pratiques, elles semblent avoir obtenu quelque chose qui réponde à leur aspiration, mais le grand effort qu'il leur a fallu fournir est hors de proportion avec le petit bénéfice obtenu. Tout cela revient à gaspiller les aspirations humaines et les vastes possibilités qui s'offrent à l'homme à la recherche d'un plus grand pouvoir.

Si une place forte commande un territoire, il est sage d'aller droit sur elle et de s'en emparer. De cette manière, tout ce qui se trouve sur le territoire environnant, toutes les mines d'or, de diamants ainsi que toutes les autres richesses tomberont tout naturellement en votre possession. Toutefois, si vous entreprenez de vous emparer de chaque mine, l'une après l'autre, il se peut très bien que vous perdiez tout votre temps et toutes vos forces à vous saisir d'une seule. Tous les pouvoirs psychiques appartiennent naturellement au domaine de l'Etre. Etant donné qu'il existe un moyen d'entrer directement en contact avec le domaine de l'Etre et de se familiariser avec Lui, chacun peut accéder à tous les pouvoirs psychiques et à tous les pouvoirs de la nature qui appartiennent à l'Etre tout-puissant et éternel.

Lorsque chacun peut entrer facilement en contact avec l'Etre, il est donc mal avisé de pratiquer toute forme de concentration ou de contrôle de l'esprit quelle qu'elle soit. C'est aussi une perte de

temps. Cela n'est-il pas, pour tous ceux qui cherchent à acquérir des pouvoirs, une invitation à commencer la pratique de la Méditation Transcendantale et à élever le niveau de leur conscience jusqu'au plan de la conscience cosmique? Ils y gagneront l'avantage d'être placés dans une situation telle que, sans recherche ni effort de leur part, la force toute-puissante de la nature sera à leur disposition et servira tout naturellement le dessein de leur vie. Leurs besoins, ceux de leurs compagnons et de leur entourage seront tous comblés de la manière la plus généreuse et la plus magnifique.

D'autres personnes ont été amenées à croire que le pouvoir de la pensée « positive » est le pouvoir le plus important qui soit dans la nature. On leur a dit de fonder leur vie sur la pensée « positive ». C'est une profonde erreur que d'établir sa vie au niveau de la pensée. En aucun cas la pensée ne peut servir de fondement solide à l'existence. L'Etre est le fondement naturel. Plutôt que de gâcher son temps à s'exercer à la pensée positive et à attendre que cette pensée positive se concrétise, mieux vaudrait « être ».

En apportant, dans la vie pratique quotidienne, la possibilité de jouir de la force de la nature toute-puissante, cet état de l'Etre, qu'on atteint grâce à la pratique de la Méditation Transcendantale, donne à la vie son statut le plus élevé. La pensée, au contraire, relève uniquement de l'imagination. Nous verrons dans *l'Art de penser* [1], que pour avoir une pensée puissante il est nécessaire d'« être ». La technique, qui permet d'atteindre l'état de l'Etre, est cette même technique qui permet de rendre la pensée puissante.

Bien que les pensées positives soient meilleures que les pensées négatives, si nous fondons notre vie sur la pensée positive, son fondement ne sera qu'imaginaire. Par rapport à la pensée négative, la pensée positive a une certaine valeur, mais elle n'en a que bien peu quand on la compare à la puissance de l'Etre. C'est se leurrer que d'essayer d'obtenir les pouvoirs de la nature à partir d'un fondement tel que la pensée. Si quelqu'un se met à penser: « je suis roi », il peut se duper lui-même à l'aide de cette pensée à un point tel qu'il commencera à se sentir roi, mais ce sentiment de royauté sera très éloigné de l'exercice réel de la royauté.

Il faut remplacer la philosophie de la pensée positive par la philosophie de l'Etre positif. Ce n'est pas la science de l'esprit qui, dans la vie, est la science la plus haute et la plus utile; c'est la science de l'Etre qui, parmi les sciences de la vie et de l'existence, possède le statut suprême. Vivre dans l'espoir d'obtenir l'abondance et l'épanouissement de sa vie grâce à la pensée positive se résume

1. Voir p. 130.

à poursuivre des mirages, ou encore à construire des châteaux en Espagne. Il faut qu'à l'esprit vienne s'ajouter le pouvoir de l'Etre; c'est le pouvoir de l'Etre, non celui de l'esprit, qui est le fondement réel de la vie. Toutes les sciences matérielles — la physique, la chimie, la biologie, etc.— appartiennent au domaine relatif. L'esprit appartient également au domaine relatif de l'existence. La science de l'esprit, comme toute autre science, n'est rien d'autre qu'une science ayant trait aux domaines relatifs de la vie. C'est la science de l'Etre qui peut apporter aux domaines relatifs de la vie quotidienne la stabilité, l'intelligence, le pouvoir tout-puissant de la nature et la félicité éternelle de l'Absolu. C'est le pouvoir de l'Etre qu'il faut acquérir, et il est facile à chacun de le faire, même au milieu de l'agitation bruyante de la vie moderne.

Ainsi, c'est dans la science de l'Etre que nous trouvons le principe permettant d'utiliser pleinement le pouvoir tout-puissant de la nature, et la technique consiste en une pratique régulière de la Méditation Transcendantale.

L'ART D'ETRE

Il faudrait que chaque domaine de la vie soit abordé et vécu de telle sorte que l'individu aussi bien que l'univers en tirent le maximum de profit. Nous allons examiner les différents domaines de la vie et définir la technique qui permet de les utiliser le mieux possible.

L'Etre, comme nous l'avons vu dans la section intitulée *la Science de l'Etre*, est l'élément fondamental de la vie. Il est de nature transcendantale et, d'ordinaire, Sa valeur réside dans un domaine qui est situé au-delà des caractéristiques de la vie quotidienne. L'art d'Etre sous-entend qu'il faudrait utiliser de façon plus intense la valeur de l'Etre pour le bien de l'individu et celui de l'univers.

L'art d'Etre signifie que non seulement la valeur de l'Etre ne se perd pas dans les complexités de la vie, mais qu'Elle est conservée naturellement et pleinement dans tous les domaines, en toutes circonstances, dans tous les états de conscience, et qu'Elle sert à mettre en valeur tous les aspects de la vie et à conduire à la plénitude. Le système nerveux, le corps, l'esprit, les sens, l'environnement, le karma, la respiration, la pensée, la parole, la faculté d'expérience et le comportement constituent les différents aspects de la

vie. Les trois états de conscience sont la veille, le rêve et le sommeil. L'Etre existe même sans l'art de vivre l'Etre, parce que rien ne pourrait exister sans Lui. Qu'est-ce qui pourrait exister sans l'Etre? L'Etre est le fondement de l'existence de toute chose, même s'Il est caché derrière ce qui est évident.

Dans la section sur *la Science de l'Etre*, nous avons vu que la nature de l'Etre est la Conscience-Béatitude. Elle est le bonheur concentré, dont la nature est absolue et le statut permanent. L'art d'Etre signifie par conséquent qu'il faudrait vivre en permanence, et quelles que soient les circonstances, cet état de bonheur intense. L'art d'Etre exige à tout le moins que l'Etre ne soit pas perdu et qu'il domine la vie, comme il est normal que cela soit.

Cela signifie que, par nature, la vie est remplie de félicité et naturellement exempte de souffrance, de malheur, de tensions, de désordre et de disharmonie. Tous les domaines de la vie, pensée, parole, action et comportement, devraient être pénétrés de la conscience naturelle de l'Etre et demeurer dans cet état, afin que la vie puisse être vécue dans la pleine valeur de l'Etre.

C'est pourquoi l'art d'Etre est une technique permettant de sonder l'Etre aux niveaux les plus profonds de sa vie personnelle et de Le tirer ensuite hors du domaine transcendantal, de nature non manifestée, pour L'introduire dans l'existence relative.

L'art d'Etre consiste donc en une technique qui présente deux aspects. Tout d'abord elle explore la région de l'Etre en faisant passer l'esprit conscient du domaine relatif et grossier de l'expérience à celui de l'Etre non manifesté, elle ramène ensuite vers l'extérieur l'esprit tout imprégné de la valeur de l'Etre. Ainsi, l'art d'Etre, ou technique qui permet d'atteindre l'état de l'Etre, consiste à entrer en contact avec l'Etre et à le vivre naturellement. Une technique ou un art sous-entend obligatoirement un processus qui s'accomplit et se réalise sans effort. La Méditation Transcendantale est une technique pratique appropriée à l'art d'Etre.

En étudiant la portée et l'étendue de l'art d'Etre, nous examinerons en détails les différents aspects de la vie.

La pensée et l'art d'Etre

Nous avons vu dans le passage précédent que, lorsque l'Etre est maintenu naturellement dans l'esprit, toutes les pensées se situent au niveau de l'Etre. Tel est l'art d'Etre pendant le processus de la pensée, lorsque la pensée et l'Etre coexistent.

Quand la pensée est établie au niveau de l'Etre, l'Etre se

maintient naturellement au cours du processus de la pensée. Donc, en ce qui concerne le domaine de la pensée, l'art d'Etre exige que la nature de l'esprit s'imprègne de la valeur de l'Etre transcendantal. La relation de la pensée avec l'Etre est semblable à la relation qui existe entre un enfant et sa mère. L'Etre est la source de la pensée. Le processus de la pensée tire l'esprit hors de sa propre nature essentielle qui est l'Etre. Ainsi, nous constatons que le processus de la pensée s'oppose à l'état de l'Etre. C'est pourquoi l'esprit ne peut atteindre l'état de l'Etre que pendant la Méditation Transcendantale, lorsqu'il transcende le stade le plus subtil de la pensée. Lorsque à nouveau il commence à penser, il lui faut émerger du domaine transcendantal de l'Etre.

Ainsi il faut que l'esprit conscient soit engagé dans le processus de la pensée ou qu'il soit établi dans l'état transcendantal de l'Etre pur. La pensée est donc une sorte de défi à l'Etre. Néanmoins cela ne se produit que parce que l'esprit n'a pas été formé à maintenir simultanément son état de l'Etre et le processus de la pensée. En règle générale, la raison pour laquelle le processus de la pensée semble opposé à l'état de l'Etre est cette habitude invétérée qu'a l'esprit de rester d'ordinaire dans le domaine de la pensée. Lorsque, par la pratique de la Méditation Transcendantale, l'esprit conscient atteint la source de la pensée et se familiarise avec l'état de l'Etre, cet état de l'Etre pur est une telle source de félicité et d'harmonie que l'esprit ne veut en aucun cas en sortir. C'est alors que la nature de l'esprit devient la nature même de l'Etre, de sorte que, tout en demeurant un esprit pensant, il est naturellement établi dans le domaine de l'Etre. Tel est l'art d'Etre dans le domaine de la pensée.

Si l'esprit n'est pas établi dans l'état de l'Etre, le processus de la pensée est, pour ainsi dire, sans vie, et lorsque l'esprit n'est pas familier avec l'Etre, la force de la pensée est très faible. Par conséquent, l'activité qui en résultera sera faible, les réalisations n'apporteront pas la satisfaction, et l'épanouissement de la vie ne se produira pas. Ainsi, l'art d'Etre tout en pensant est le fondement de toute réalisation et de tout épanouissement dans la vie. La pratique régulière de la Méditation Transcendantale en prend soin.

Lorsque nous analysons l'art d'Etre pendant que se déroule le processus de la pensée, il faut bien comprendre que l'art d'Etre consiste en la création d'un état de l'Etre dans l'esprit, ce qui s'obtient en portant l'attention sur le domaine transcendantal de l'Etre. Il n'existe aucun autre moyen d'y parvenir.

Toute tentative pour devenir conscient de l'Etre sans ramener l'esprit conscient jusqu'au domaine de l'Etre transcendantal ne peut que conduire l'esprit conscient à chérir la pensée de l'Etre. Et, lorsque l'esprit conscient chérit la pensée de l'Etre, il est privé

de l'état de l'Etre parce que la pensée de l'Etre n'est pas dans l'état de l'Etre. Toute tentative pour retenir la pensée de l'Etre, dans l'espoir de maintenir la conscience de l'Etre au niveau conscient, ne servira qu'à diviser l'esprit entre la pensée de l'Etre et une autre pensée. La pratique qui consiste à s'attacher à la pensée de l'Etre ne développera pas l'état de l'Etre dans l'esprit, et ne permettra pas non plus à la totalité de l'esprit de s'engager dans une autre pensée. Cela signifie que l'influence de l'Etre ne sera pas profonde et que la pensée ne sera pas puissante.

Il existe des écoles de pensée qui font fausse route et qui encouragent ceux qui cherchent la vérité à essayer de maintenir l'Etre au niveau conscient, tandis qu'ils sont engagés dans le processus de la pensée, de la parole ou de l'action. Toute tentative pour maintenir l'Etre ou la conscience du soi au niveau de la pensée consciente, sans permettre auparavant à l'esprit de transcender, est un effort tout à fait vain pour vivre l'Etre dans la vie. Cela ne fait que créer l'illusion de la réalisation de l'Etre dans la pensée ou l'action. Ceux qui aspirent à la vérité et ceux qui souhaitent acquérir une pensée puissante, grâce au pouvoir de l'Etre, devraient être conscients des effets mentaux provoqués par le simple fait de *penser* à l'Etre.

L'Etre est un état de vie, qui ne peut être vécu par le simple fait d'y penser. L'Etre est vécu naturellement sans qu'il soit nécessaire d'y penser. Si nous ne parvenons pas à vivre cet état naturel de l'Etre, c'est parce que nous ne sommes pas suffisamment familiarisés avec le domaine transcendantal de la vie. La seule manière de réaliser cela est de tourner notre attention des états grossiers de la pensée vers les états subtils de la pensée, de façon à atteindre consciemment le domaine de l'Etre.

On peut maîtriser l'art d'Etre dans le domaine de la pensée grâce au système de la Méditation Transcendantale.

La parole et l'art d'Etre

La parole est l'aspect grossier, ou manifesté, de la pensée. Il faut davantage d'énergie pour parler que pour penser et le processus de la parole mobilise par conséquent davantage l'esprit que ne le fait celui de la pensée. Ainsi, l'art d'Etre au niveau de la parole est nécessairement un art plus élevé que l'art d'Etre au niveau de la pensée.

Lorsque nous avons traité du principe fondamental de l'élargissement de la capacité consciente de l'esprit, nous avons vu que la pensée commence au niveau le plus subtil de la conscience et

qu'elle devient de plus en plus concrète jusqu'au moment où elle est finalement appréciée comme une véritable pensée au niveau conscient de l'esprit[1]. Le processus de la pensée, qui est comparable à une bulle devenant de plus en plus grosse, se poursuit jusqu'au moment où la pensée, perçue en tant que telle au niveau conscient, est exprimée sous forme de parole.

Le processus de la parole n'est pas fondamentalement différent de celui de la pensée, par conséquent l'art d'Etre et de parler ne sera rien d'autre que l'art d'Etre aux différents niveaux de la pensée. Il n'y a qu'une différence d'intensité parce que l'énergie est plus importante pour la parole que pour la pensée. L'art de maintenir l'Etre au niveau de la parole est plus exigeant que l'art de maintenir l'Etre au niveau de la pensée.

Dès lors, il est clair que la pratique de la Méditation Transcendantale, qui est, comme nous l'avons vu, l'art de maintenir l'Etre au niveau de la parole, est essentiellement identique à l'art de maintenir l'Etre au niveau de la pensée. La différence réside dans l'intensité de la pratique; il faut une plus grande pratique de la Méditation Transcendantale pour maintenir l'Etre au niveau de la parole. Nous voyons donc que l'art d'Etre au niveau de la parole trouve son accomplissement dans la pratique régulière et continue du système de la Méditation Transcendantale.

Lorsque, grâce à cette pratique assidue, on commence à conserver l'état de l'Etre au niveau de la parole, toute parole s'écoule naturellement à partir de l'Etre et se trouve, par conséquent, être naturellement conforme à la loi cosmique. La parole produit alors une influence conforme aux lois de la nature. C'est ainsi que l'Etre commence naturellement à être maintenu au niveau de la parole, et, lorsque la parole vient s'ajouter au fonctionnement des lois de la nature et le renforcer, elle contribue non seulement au bien-être et à l'évolution de la vie individuelle, mais également à l'évolution cosmique, en maintenant l'harmonie et le rythme dans la nature. Ainsi, l'art d'Etre au niveau de la parole fait régner en tout lieu une grande harmonie.

Encore une fois, il ne faut pas oublier que toute tentative consciente faite pour conserver la pensée de l'Etre, alors qu'on est engagé dans le processus de la parole, aboutit à diviser l'esprit entre la pensée de l'Etre et le processus de la parole. Une partie de l'esprit est occupée à maintenir la pensée de l'Etre, tandis que l'autre partie est engagée dans l'action de parler; cette division de l'esprit provoque un ralentissement de la parole. Il y a des maîtres en philosophie qui enseignent à leurs disciples de penser avant de parler

1. Voir p. 40.

afin de rester conscient pendant qu'ils parlent. Penser avant de parler tout en essayant de maintenir la conscience intérieure de l'Etre pendant qu'on parle, entrave à la fois le processus de la parole et celui de la pensée car tous deux font partie du même mouvement. Cela entraîne un ralentissement dans l'activité et produit dans la vie une certaine apathie. Tel n'est pas l'art d'Etre pendant qu'on parle. L'art d'Etre au niveau de la parole réside dans la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, qui maintient naturellement et de façon constante, la totalité de l'Etre au niveau de l'esprit.

La respiration et l'art d'Etre

C'est la respiration qui sert d'intermédiaire entre l'existence individuelle et la vie cosmique, entre le courant de la vie individuelle et l'existence cosmique éternelle. C'est comme si la respiration s'écoulait en un courant individuel à partir de l'océan cosmique de l'Etre.

La respiration, dans son aspect le plus subtil, est désignée sous le nom de prana[1].

Le prana est la nature vibratoire de l'Etre, qui crée le courant de vie manifesté des individus, à partir de l'océan non manifesté de l'Etre. Lorsque l'Etre cosmique transcendantal, omniprésent et absolu, vibre en donnant naissance, grace au prana qui est Sa propre nature, à des courants manifestés de vie, le prana assume le rôle de la respiration, entretient le courant de vie individuel et le garde en contact, à sa source, avec la vie cosmique de l'Absolu.

A chaque inspiration, le prana cosmique reçoit l'identité de la force vitale individuelle, et à chaque expiration, le courant de la vie individuelle entre en contact avec l'Etre cosmique, de sorte qu'entre l'expiration et l'inspiration, la vie individuelle est en communion avec l'Etre cosmique. Voilà comment la respiration engendre, d'une part, la vie individuelle à partir de la vie cosmique et maintient, d'autre part, l'harmonie de l'individu avec l'Etre cosmique. L'art d'Etre, appliqué à la respiration, signifie que, même pendant la respiration, le contact du courant individuel de vie avec la vie éternelle de l'Etre cosmique n'est pas rompu.

Comment cela se réalise-t-il?

Pour découvrir le moyen qui permet de conserver l'état de l'Etre pendant le processus de la respiration, il faut d'abord voir comment s'amorce la respiration et ce qui fait émerger le souffle,

1. Nous utilisons le mot sanskrit *prana,* car il n'existe en francais aucun équivalent.

ou prana, de l'Etre. Nous avons dit que le prana est la nature vibratoire de l'Etre. Toutefois, comment et pourquoi la nature vibratoire de l'Etre adopte-t-elle un mode particulier, engendrant par là un courant spécifique de vie individuelle grâce à la respiration? Parce que c'est la respiration qui donne le départ du courant de vie individuelle.

Il faut pourtant quelque chose de plus que le prana pour engendrer la vie d'un individu déterminé. A quoi doit-on, en dehors du prana, ce mode de respiration ?

Nous savons que c'est la sève qui entretient l'existence de l'arbre. La sève que l'arbre reçoit de l'environnement forme le tronc, les feuilles, les fleurs et le fruit. Essentiellement, l'arbre tout entier n'est rien d'autre que l'expression de cette nourriture. La sève provient de l'espace qui entoure l'arbre par un processus naturel d'évolution.

Pourtant, aucune quantité de sève n'est capable de produire un arbre, à moins que la graine de cet arbre ne se trouve là. C'est la graine qui détermine l'espèce de l'arbre; sans elle, la sève n'a aucun moyen par lequel s'exprimer.

Considérons la sève comme l'Etre transcendantal de la vie cosmique absolue et l'arbre comme le courant de vie individuelle. L'Etre est éternellement présent, mais, pour s'exprimer selon un mode spécifique de vie individuelle, l'Etre a besoin de la graine de cette espèce-là. Sans graine spécifique, aucune vie individuelle spécifique ne peut se manifester à partir de l'Etre omniprésent et non manifesté. Quelle est la graine de l'individu par laquelle l'Omniprésent, motivé par Sa propre nature, le prana, se manifeste en un courant de vie individuelle?

La graine de la vie individuelle est comme la graine de l'arbre, qui n'est autre que la sève manifestée sous sa forme d'évolution la plus subtile. Passant par tous les cycles de l'évolution, la sève parvient à l'état d'évolution le plus élevé lorsque l'arbre, ayant atteint sa pleine croissance, se présente sous l'apparence d'une graine. Ainsi la graine représente l'arbre à son stade de développement le plus subtil, en même temps qu'elle est la sève dans son état le plus concentré. Cette graine est le facteur qui va attirer la sève pour donner à nouveau un arbre.

L'Etre s'exprime en tant que prana, lequel sert de fondement au développement d'une pensée qui, à son tour, se transforme en un désir qui conduit à l'action. Et lorsque l'action est effectuée, le fruit de l'action marque le stade final du développement complet de l'arbre de la pensée ou du désir. L'expérience du fruit d'une action laisse une impression qui, comme la graine concentrée, est capable de donner naissance à des désirs et des actions

futurs. Ainsi, nous constatons que le cycle de la graine et de l'arbre est semblable au cycle de la pensée, du désir, de l'action, du fruit de l'action et de son impression. Ici la graine est comme une pensée et le sol d'où elle puise sa nourriture est l'Etre, qui se trouve à la source de la pensée. On pourrait même dire, pour plus de compréhension, que l'Etre grandit ou se manifeste en tant que pensée, qu'il évolue en tant qu'action puis, qu'ayant encore évolué en tant que fruit de l'action, il se concentre en une impression et retrouve l'état à partir duquel Il a commencé à se manifester. Cette analogie nous aide à nous représenter comment, grâce au prana, le courant de vie individuelle émerge de la vie universelle.

La graine de la vie individuelle n'est rien d'autre que l'expression de l'Etre non-manifesté dans l'état le plus évolué de sa manifestation. S'étant manifesté en tant que pensée et étant passé par tous les stades de l'évolution, l'Etre omniprésent, de nature non manifestée, atteint le point maximal de l'évolution de la pensée dans le fruit de l'action et l'impression de l'expérience du fruit de l'action devient à son tour la graine de la pensée future. Grâce à la « pensée-graine », l'Etre commence à s'exprimer en un courant de vie individuelle.

Ainsi, nous voyons comment l'Etre S'exprime dans divers degrés de manifestation et passe par divers stades d'évolution, avant de parvenir au point où Il est capable de devenir la graine d'une vie future.

Nous avons vu que le prana est la nature vibratoire de l'Etre. L'Etre non manifesté n'a besoin d'aucun agent extérieur pour vibrer. Il fait cela en vertu de Sa propre nature. En fait, Se conserver en tant qu'Etre éternel et absolu, alors qu'II vibre et soutient les niveaux changeants de l'existence, vie après vie, constitue Sa nature véritable. La nature véritable de l'Etre est de maintenir Son statut éternel en tant qu'Etre absolu et de servir de fondement aux aspects perpétuellement changeants de l'existence relative et manifestée. Ainsi, lorsque le prana se manifeste, l'Etre vibre et, en vibrant, il assume le rôle d'un mode déterminé de respiration en accord avec la vie individuelle.

La graine individuelle de la vie est le karma non accompli de la vie passée de l'homme. La somme totale de tous les désirs non satisfaits d'une vie précédente constitue la graine qui va, chez un individu, façonner l'Etre vibrant en un courant de vie déterminé. Ainsi le prana, joint au désir, forme l'esprit. Et le prana, privé de toute association avec l'esprit, forme la matière. C'est ainsi que viennent à l'existence ces aspects objectifs et subjectifs de la vie individuelle. La vie individuelle est, par essence, l'Etre. Tout comme, dans la vie d'un arbre, c'est la sève qui se manifeste sous

les divers aspects de l'arbre, ainsi, dans la vie d'un individu, c'est l'Etre qui S'exprime sous les divers aspects de la vie et de l'existence. Tout comme c'est la graine qui détermine la forme de l'arbre, dans une vie individuelle, c'est l'empreinte, laissée par les expériences d'une vie passée, qui façonne l'Etre en un mode spécifique de force vitale individuelle, ou prana. Ainsi nous constatons que le prana, ou respiration (son aspect grossier), est l'aspect fondamental de la vie d'un individu et qu'il constitue le lien entre le courant de vie individuelle et l'océan de l'énergie vitale cosmique. Grâce à l'esprit, qui se joint au prana, le courant tout entier de la vie individuelle revêt une forme spécifique.

Pour ce qui est de la respiration, l'art d'Etre consiste à maintenir la valeur de l'Etre dans la nature de l'esprit, parce que la respiration est le résultat d'une association entre le prana et l'esprit, prana et esprit n'étant pas deux choses totalement dissemblables.

L'esprit contient en lui-même la présence du prana. Sans le prana, l'esprit ne pourrait exister et, sans l'esprit, le prana est tout simplement la nature de l'Etre, quelque chose de valeur absolue au-delà de la vie relative. C'est pourquoi, pour maintenir l'Etre au niveau de la respiration, il faut d'abord porter l'Etre au niveau de l'esprit. Lorsque, par la pratique de la Méditation Transcendantale, l'esprit devient saturé d'Etre, la respiration s'effectue au niveau de l'Etre. On constate alors que la respiration se trouve en harmonie avec le rythme de la nature, et que la vie individuelle, dont la respiration a été portée jusqu'au niveau de l'Etre, respire au rythme de la vie cosmique, et en complète harmonie avec elle. La respiration atteint alors l'état subtil de prana vibrant.

La respiration d'un individu se trouve ainsi en harmonie avec la nature de l'Etre cosmique, le niveau du prana. L'art d'Etre, quant à la respiration, est l'art d'élever le statut de l'individu au niveau de l'Etre cosmique éternel. Cet art trouve son accomplissement dans la pratique régulière de la Méditation Transcendantale.

La faculté d'expérience et l'art d'Etre

Le sujet fait l'expérience d'un objet lorsque cet objet est relié à l'esprit par l'intermédiaire des sens. L'objet, entrant en contact avec les sens, laisse une empreinte sur l'esprit, et la nature essentielle de l'esprit est voilée. Ainsi, le mécanisme de l'expérience est un processus qui voile l'Etre. Cela s'appelle l'identification. C'est comme si le « Je » s'identifiait avec tous les objets extérieurs et perdait sa nature essentielle, son « Etre ». Ainsi, nous consta-

tons qu'une expérience détourne le sujet de son propre état d'Etre. L'art d'Etre au niveau de l'expérience signifie que l'expérience d'un objet ne devrait pas éclipser le statut de l'Etre dans l'esprit — l'esprit devrait être capable de maintenir l'état de l'Etre en même temps qu'il fait l'expérience de l'objet.

Dans la partie *l'Esprit et l'Etre*[1], nous avons vu comment, par la pratique de la Méditation Transcendantale, l'esprit commence à maintenir l'état pur de l'Etre en même temps que l'expérience d'un objet. Nous avons également vu comment, par la pratique de la Méditation Transcendantale, l'Etre commence à se maintenir au niveau de l'expérience ou de la perception, sans que le sujet soit esclave de l'impact de l'expérience. Le sujet vit dans la liberté totale de la plénitude de l'Etre, tout en faisant l'expérience du monde extérieur qui l'entoure. Dans un état où l'Etre se maintient dans sa totalité, le processus de l'expérience devient puissant et l'expérience de l'objet devient plus profonde et plus complète qu'auparavant.

Le sujet vit également cette expérience dans la totale liberté de son Etre. Cet art d'Etre au niveau de l'expérience est naturel dans une vie totalement intégrée, où l'on est capable de vivre toutes les valeurs de la Conscience-Béatitude absolue et transcendantale de l'Etre, tout en faisant l'expérience des divers aspects de la création relative.

C'est l'art d'Etre au niveau de l'expérience qui maintient la vie de l'individu intégrée à la vie cosmique. Le dessein de la vie individuelle trouve sa réalisation dans l'art d'Etre au niveau de l'expérience. Sans l'art d'Etre au niveau de l'expérience, lorsque le processus de l'expérience met le sujet en contact avec un objet, le sujet, sans l'état de l'Etre, s'identifie tellement à l'objet que la valeur de celui-ci s'imprime très fortement dans son esprit. L'empreinte laissée par cette expérience reste incrustée dans l'esprit, devenant la graine du désir futur de refaire une expérience identique. C'est ainsi que se perpétue le cycle de l'expérience, de l'impression et du désir — l'expérience, l'impression, le désir — qui donne lieu au cycle de la naissance et de la mort.

Pour comprendre le cycle de la naissance et de la mort, né des empreintes laissées par nos expériences, il faut d'abord bien se rendre compte que ce sont les désirs non réalisés dans la vie passée qui provoquent une nouvelle naissance. Si un homme désire accomplir telle ou telle chose et n'y parvient pas avant que son corps ait cessé de vivre, il meurt insatisfait. C'est pourquoi,

1. Voir p. 30.

l'homme intérieur, l'esprit, va créer un autre corps grâce auquel il pourra satisfaire ce désir de la vie passée.

Ainsi, c'est notre propre désir qui est cause d'une nouvelle vie. Lorsqu'un homme naît, il naît avec, profondément ancrées dans son esprit, les impressions des expériences passées. Ces impressions servent de germes aux désirs. Le cycle de l'expérience, de l'impression, et du désir conduit un homme de naissance en naissance; le cycle de la naissance et de la mort continue jusqu'au moment où le cycle de l'expérience et de l'impression est rompu.

Le maintien de l'Etre au niveau de l'expérience ne permet pas à un objet de marquer profondément l'esprit; l'impression est juste suffisante pour que l'expérience ait lieu, juste suffisante pour permettre la perception. Du fait que l'esprit est empli de la valeur de l'Etre et que l'Etre est, par nature, Conscience-Béatitude, les traces d'une expérience passagère ne parviennent évidemment pas à laisser une impression profonde sur l'esprit. Celle-ci n'est pas assez profonde pour devenir le germe d'une action future.

Tout comme la langue, saturée par le goût de la douceur concentrée du miel, n'est pas capable d'apprécier les impressions laissées par d'autres sucreries parce que leur saveur n'est pas aussi douce que celle du miel, ainsi l'esprit, empli de la béatitude de l'Etre, bien qu'il perçoive les objets, se sent si comblé que leurs valeurs ne parviennent pas à laisser en lui une empreinte profonde.

Lorsque l'Etre se maintient, l'impression d'un objet sur l'esprit n'est pas très profonde. C'est comme la marque laissée par une ligne tracée sur l'eau et qui s'efface simultanément. Lorsque l'Etre n'est pas établi dans l'esprit, la marque faite par un objet ressemble à celle d'un trait gravé dans la pierre, difficile à faire disparaître.

Un esprit privé de la valeur de l'Etre est toujours enchaîné à l'expérience, au cycle de l'impression, du désir et de l'action. C'est la technique de la Méditation Transcendantale qui établit l'Etre dans l'esprit et lui permet naturellement de vivre la valeur de l'Etre en même temps que les valeurs des expériences extérieures.

Nous voyons donc que l'art d'Etre au niveau de l'expérience trouve son accomplissement dans la pratique régulière et constante de la Méditation Transcendantale.

Le comportement et l'art d'Etre

Manifestement, notre comportement dépend de l'influence qu'ont l'état d'esprit, les sens, le corps, l'environnement, les circonstances, le karma — les actions que l'on entreprend — sur

notre façon de penser, de respirer, de parler et de ressentir. Tout cela constitue les différents niveaux du comportement. Nous avons considéré tous les niveaux de l'art d'Etre et du comportement, excepté celui des circonstances.

L'environnement et les circonstances vont de pair et nous avons maintenant compris que l'art d'Etre au niveau du comportement réside dans la pratique de la Méditation Transcendantale. Quand nous examinerons en détail le problème de la santé sociale, nous verrons qu'un homme comblé par la félicité de l'Etre absolu se comporte harmonieusement avec les autres et qu'il les aide également à chaque étape de leur processus d'évolution naturel.

Puisque nous parlerons de l'art d'Etre et du comportement en société dans *l'Art du comportement*[1], examinons ici l'art d'Etre au niveau du comportement dans son rapport avec le courant naturel de l'évolution.

Nous avons vu que l'esprit qui est établi sur le plan de l'Etre est en accord avec la loi cosmique et avec toutes les lois de la nature. Le mouvement naturel de la vie est certainement en accord avec la loi cosmique et avec toutes les lois de la nature et par conséquent, lorsque nous sommes établis sur le plan de l'Etre, ou sur le plan des lois naturelles, notre comportement est en accord avec le courant naturel de l'évolution, et cela sur tous les plans.

Nous voyons donc que lorsque le comportement est établi au niveau de l'Etre, ou quand l'Etre est établi au niveau du comportement, c'est tout naturellement que la vie établit une relation harmonieuse avec le courant naturel de l'évolution.

Quelqu'un qui médite est très naturel avec les autres parce que l'Etre s'introduit dans la nature de l'esprit. C'est uniquement un comportement naturel et détendu qui aidera l'Etre à croître dans le domaine de l'activité. Tout type de comportement qui n'est pas naturel ne fait que fatiguer l'esprit, mais lorsqu'on se comporte de façon innocente et naturelle, la vie s'écoule harmonieusement, en accord avec les lois de la nature.

Si une personne se met à réfléchir à la façon dont elle devrait se comporter, alors son comportement cesse d'être naturel et n'est plus conforme aux lois de la nature. C'est pourquoi, lorsque nous parvenons à la conclusion que l'art d'Etre au niveau du comportement réside dans la pratique régulière et continue de la Méditation Transcendantale, il nous faut également ajouter que l'aspirant doit être très naturel et innocent dans son comportement avec les autres.

---

1. Voir p. 171.

Il n'est pas nécessaire de réfléchir à la façon dont nous devrions nous comporter, ni de réfléchir beaucoup à la façon dont nous devons agir, parler ou gérer une situation. Laissez la situation se présenter, et alors agissez de façon innocente et naturelle. Si la pratique de la Méditation Transcendantale est régulière et soutenue, le comportement sera satisfaisant à tous les niveaux.

C'est une perte d'énergie et de temps que de penser à la façon de se comporter avec les autres. Quelles que soient les circonstances, prenez les choses comme elles viennent et comportez-vous naturellement.

L'art d'Etre au niveau du comportement trouve son accomplissement dans la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, tandis que nous nous comportons de façon naturelle, innocente et détendue dans le monde extérieur.

La santé et l'art d'Etre

La santé, c'est l'Etre. Il faut entendre par une bonne santé une existence vécue en harmonie avec l'évolution.

Du fait même que l'Etre est l'aspect immuable, éternel de l'existence, et qu'il pénètre et maintient les diverses formes de la création phénoménale, nous pouvons espérer mettre en harmonie tous les aspects diversifiés de notre vie, en coordonnant leurs valeurs avec celles de l'Etre absolu.

Toutes les souffrances de la vie seraient soulagées si on parvenait à établir l'Etre au niveau conscient de la vie, là où règnent la discorde et la désunion. S'il existait un moyen d'établir l'Etre au niveau de l'esprit, du corps et de l'environnement, une santé parfaite serait possible à tous les niveaux.

L'existence éternelle et omniprésente de l'Etre est le fondement du corps, de l'esprit et de l'environnement de l'individu, de même que la sève est le fondement du tronc, des branches, des feuilles et des fruits de l'arbre.

Toutefois, lorsque la sève ne parvient pas aux niveaux superficiels de l'arbre, alors les aspects extérieurs commencent à souffrir et se flétrissent. De même, lorsque l'Etre n'est pas amené au niveau superficiel de la vie, les aspects extérieurs de la vie commencent à souffrir.

Si l'on veut jouir de la santé et de l'harmonie, il faut que la valeur transcendantale de l'Etre vienne imprégner tous les aspects de la vie: le corps, l'esprit et l'environnement. Il est aussi nécessaire d'établir une bonne coordination entre eux. Ce qui est com-

mun à tous ces aspects de la vie est l'Etre. S'il existait un moyen d'amener l'Etre au niveau de surface de l'esprit, du corps et de l'environnement et s'il existait un moyen d'établir entre eux une coordination par l'intermédiaire de l'Etre, ce serait le moyen d'établir une harmonie et une santé permanentes à tous les niveaux — ce serait la voie de l'intégration de la vie et la voie de l'art de vivre. Ce serait relier toutes les phases de la vie dans une coordination et une santé parfaites.

Aussi allons-nous étudier comment il est possible d'amener la valeur de l'Etre au niveau de surface de l'esprit, du corps et de l'environnement; ou bien encore, comment il est possible d'amener au niveau de l'Etre, les valeurs de l'esprit, du corps et de l'environnement. D'une façon comme de l'autre, le but de la santé sera atteint.

L'esprit et l'art d'Etre

Lorsqu'il est appliqué à l'esprit, l'art d'Etre signifie que l'esprit conserve la valeur de l'Etre en toute circonstance. Lorsque l'esprit pense ou est engagé dans l'expérience, la pensée ou l'expérience n'éclipse pas la nature essentielle de l'esprit. L'esprit conserve naturellement la conscience de l'Etre, alors même qu'il est engagé dans le processus de la pensée ou de l'expérience. Le fait de ne pas permettre que l'esprit soit voilé par une pensée ou une expérience quelconque, c'est ce que l'on appelle l'art d'Etre au niveau de l'esprit.

Un autre aspect de l'art d'Etre appliqué à l'esprit mérite ici notre attention: lorsque la totalité de l'esprit est en activité, l'obscurcissement de l'Etre, dû à l'influence de la pensée et de la parole, est minimal; même quand l'esprit est profondément engagé dans le processus de la pensée et de l'expérience, l'expérience ou la pensée n'éclipse pas sa nature essentielle.

Il existe encore un autre facteur très important en ce qui concerne l'Etre et l'esprit. Lorsque l'Etre se trouve au niveau de l'esprit, le flux des pensées ou des expériences se trouve en accord avec les lois de la nature. Nous avons expliqué dans *l'Etre, plan de la Loi Cosmique*[1] comment le courant naturel de l'esprit peut se mettre en accord avec les lois de la nature alors qu'il est engagé dans la pensée ou l'expérience. Ainsi, quoique la pensée soit puissante et l'expérience profonde et complète, l'influence

1. Voir p. 22.

de la pensée et de l'expérience sur l'individu et son environnement se place dans le courant naturel de l'évolution, et tant l'individu que l'univers bénéficient de cet état de choses.

L'art d'Etre au niveau de l'esprit signifie que l'Etre est maintenu par l'esprit quel que soit l'état de conscience. Il existe trois états de conscience de l'esprit: la conscience de veille, la conscience de rêve et la conscience du sommeil profond.

Quand l'esprit se trouve en état de veille, l'Etre est vécu en même temps que toutes les expériences; si l'esprit se trouve en état de rêve, l'Etre n'est pas éclipsé; si l'esprit se trouve dans un état de sommeil profond, l'Etre n'est pas perdu. L'Etre imprègne l'esprit en chacun de ses états. On obtient ce résultat grâce à l'art d'Etre au niveau de l'esprit.

Pour que l'esprit maintienne l'Etre pendant les activités quotidiennes, il lui faut tout d'abord s'habituer à l'état de l'Etre. L'Etre est de nature transcendantale; il est conscience transcendantale absolue. Par la pratique de la Méditation Transcendantale, l'esprit conscient sonde les niveaux les plus profonds du processus de la pensée et transcende finalement la pensée la plus subtile pour atteindre à l'état de l'Etre et le faire sien.

Ainsi donc, la Méditation Transcendantale est l'art d'amener l'esprit conscient au niveau de l'Etre, ou encore d'amener l'Etre dans le champ de l'esprit conscient. Quand, par la pratique régulière, l'esprit se familiarise de plus en plus avec l'Etre jusqu'au moment où celui-ci se trouve finalement enraciné dans sa nature même, alors, même si l'esprit est en relation avec le milieu extérieur, l'Etre demeure en permanence au niveau de l'esprit conscient. Voilà comment la pratique de la Méditation Transcendantale maintient l'Etre au niveau de l'esprit.

Cet art d'amener l'Etre au niveau de l'esprit a pour résultat d'élargir la capacité consciente de l'esprit[1] en même temps qu'il permet à ce dernier de fonctionner dans sa totalité.

Cela représente l'avantage de mettre en jeu toutes les potentialités de l'esprit; rien ne reste caché, rien ne demeure au niveau du subconscient, tout devient conscient. Cela rend chaque pensée très puissante. De plus, quand nous avons étudié la loi cosmique, nous avons vu que, lorsque l'esprit atteint le domaine de l'Etre, il se met naturellement au rythme de l'ensemble des lois de la nature et en accord avec le processus de l'évolution cosmique.

Du fait que la nature de l'Etre est Conscience-Béatitude absolue, l'esprit s'emplit de conscience-béatitude et un bonheur perpétuel atteint le niveau conscient de l'esprit. L'Etre est éternel et

1. Voir *La Méditation Transcendantale,* p. 39.

permanent, impérissable et immuable. L'aspect impérissable, éternel et immuable de l'Etre s'imprègne, par conséquent, dans la nature même de l'esprit. Un tel esprit est stable, inébranlable et ferme et, en même temps, empli de félicité, comblé, éveillé et concentré en lui-même.

Parce que l'Etre absolu est la source de toute pensée et de toute création, lorsque l'esprit conscient atteint ce niveau, il entre en contact avec l'intelligence créatrice illimitée de la vie cosmique. Une profonde intelligence créatrice pénètre la nature de l'esprit; l'imagination constructive et la puissance de la pensée créatrice augmentent en même temps que le bonheur et le bien-être.

Lorsque l'esprit est en harmonie avec le domaine de l'Etre, il atteint la source de l'énergie illimitée. Un tel esprit, puissant et plein d'énergie, a naturellement des pensées très puissantes. Chaque pensée stimule le système nerveux, lui apporte vigueur et vitalité et l'engage dans une activité puissante et soutenue qui, à son tour, stimule le corps, son agent exécutant, avec une telle force et une telle détermination qu'immédiatement et sans effort la pensée se traduit en action positive. La possibilité de matérialiser de cette manière une pensée est si grande que chaque action devient dynamique. C'est ainsi que l'art d'amener l'Etre au niveau de l'esprit touche l'individu dans sa vie pratique de tous les jours.

Bien que l'esprit fasse l'expérience de la pensée et de l'action et de tout ce qui l'accompagne, rien n'est capable d'obscurcir l'Etre qui s'est profondément enraciné dans la véritable nature de l'esprit. Voilà un autre grand avantage qui dérive de l'infusion de l'Etre dans l'esprit. Cela permet à l'esprit d'agir en toute liberté dans le domaine périssable et toujours changeant de la pensée et de l'action et pourtant, de rester établi dans la nature éternelle et impérissable de l'Etre absolu. Cet état est appelé l'état de liberté éternelle de la vie.

Ainsi, l'esprit reste libre alors même qu'il s'engage dans le domaine de la pensée, de la parole et de l'activité. L'art d'amener l'esprit au niveau de l'Etre est l'art de lui apporter la liberté éternelle, le contentement et la plénitude dans toutes les circonstances.

La technique de l'art d'Etre réside dans la pratique de la Méditation Transcendantale qui, sans aucun effort, extrait l'esprit du processus de la pensée pour le mener à l'Etre et mène l'Etre du plan transcendantal dans le domaine de l'activité.

Tandis que nous considérons l'infusion de l'Etre dans la nature de l'esprit par la technique de la Méditation Transcendantale, il nous faut également savoir que, tout le processus de la méditation consistant à faire l'expérience des états subtils de la pensée, et la

pensée dépendant avant tout de l'état physique du système nerveux, tout facteur qui influence la condition physique du système nerveux influence directement le processus de la méditation.

L'état physique du système nerveux est alimenté et maintenu en activité par ce que nous mangeons, buvons et respirons. L'activité et le repos ont également une influence. Il est donc évident que, si tous ces facteurs sont correctement combinés de manière à conserver au système nerveux un état physique idéal, la pratique de la Méditation Transcendantale donnera des résultats optimum.

Si notre nourriture est mal choisie, ou si nous respirons un air vicié, ce qui crée une lourdeur dans le fonctionnement du système nerveux, ou bien si nous nous livrons à des activités qui engendrent fatigue et tension, alors il est évident que notre esprit ne sera pas capable de sonder les niveaux plus profonds du processus de la pensée, que la méditation deviendra moins efficace et que l'infusion de l'Etre dans la nature de l'esprit subira un retard exagéré. C'est pourquoi il est extrêmement important de choisir soigneusement la nourriture et la boisson que nous consommons et l'air que nous respirons.

Pour ce qui est du choix de la nourriture et des boissons, il est évident, pour ceux qui ont étudié le sujet, qu'il est très nuisible au bien-être général de l'homme, de manger déraisonnablement et de boire de l'alcool. Pourtant, cela ne veut pas dire qu'il nous faille apporter un changement subit et radical dans nos habitudes alimentaires. Il suffit que le changement soit progressif.

L'influence de la nourriture

La nourriture a une très grande influence sur l'esprit parce que tout ce que nous mangeons et buvons est charrié par le sang qui nourrit le système nerveux. C'est pourquoi la qualité de la nourriture est en grande partie responsable de la qualité de l'esprit.

Outre la qualité des aliments, la manière dont cette nourriture a été gagnée est importante. Si un homme gagne sa vie par des moyens honnêtes, la nourriture aura une bonne influence sur son esprit, mais si la nourriture est achetée au moyen de gains malhonnêtes, elle produira la malhonnêteté dans son esprit.

De même, la nourriture subit l'influence du caractère du cuisinier qui la prépare. L'état d'esprit dans lequel on se trouve et la qualité des pensées qu'on a pendant le repas l'affectent également et ont une influence correspondante sur la qualité d'esprit générée par cette nourriture. Il est par conséquent hautement recommandable de manger silencieusement tout en entretenant des pensées pures ou d'avoir une conversation agréable avec

ceux qui sont à table. Il sera toujours bon de réciter une prière avant de commencer à manger; celle-ci, par exemple, crée la bonne disposition d'esprit:

Dans Ta plénitude, Seigneur,
Emplis de Ta grâce,
Dans le dessein de nous unir à Toi
Et de satisfaire et glorifier Ta création,
Et te remerciant de tout notre cœur
Et avec tout notre amour pour Toi,
En toute adoration pour Tes bienfaits,
Nous acceptons ce don comme Tu nous l'as dispensé.
Cette nourriture est Ta bénédiction et, pour Te servir,
Nous l'acceptons en toute gratitude, Seigneur.

L'influence de l'activité

L'activité et l'inactivité ont un effet important sur l'état de notre système nerveux. Un excès d'activité le fatigue; le manque d'activité le rend amorphe. L'équilibre entre l'activité et l'inactivité maintient le système nerveux dans un état de vigilance, essentiel au succès de l'art d'Etre au niveau de l'esprit.

Lorsque le corps est fatigué, le système nerveux est amorphe, l'esprit devient somnolent et perd toute capacité d'expérience; dans ces conditions il lui est impossible de percevoir les niveaux subtils de la pensée. Dans ce cas, la méditation ne donne aucun résultat.

Nous avons vu que l'état de l'Etre est l'état le plus normal de l'esprit, celui qui se suffit le mieux à lui-même. Quand l'esprit est pleinement en lui-même, c'est l'état de l'Etre. Nous avons vu dans *Comment entrer en contact avec l'Etre*[1] que l'état de l'Etre exige d'extraire l'esprit conscient de l'état même le plus subtil d'une expérience ou d'une pensée.

Lorsque l'esprit transcende l'état le plus subtil de la pensée, il est laissé à lui-même et ceci est la conscience du Soi ou l'état de l'Etre pur. Donc pour atteindre l'état de l'Etre, l'esprit doit être libre de toute expérience des objets, mais il ne doit cependant pas perdre sa *faculté d'expérience*, comme dans le sommeil profond.

Afin de permettre l'établissement de cet état de l'Etre, il faut que le système nerveux soit dans un état d'équilibre tel qu'il ne soit ni soumis à l'activité, ni laissé dans un état d'inactivité. Ce sera alors l'état de l'Etre. Lorsqu'il fonctionne, le système nerveux

1. Voir p. 37.

transmet notre expérience des objets par l'intermédiaire des sens de la perception et s'engage dans l'activité grâce aux organes de l'action. Fonctionnant de cette manière, il se fatigue.

Si la fatigue est légère, les perceptions deviennent moins précises et l'individu commence à se sentir somnolent. Si la fatigue est plus grande, les perceptions cessent parce que l'esprit perd la capacité d'expérience. Cela montre que l'état d'esprit dépend de la condition physique du système nerveux et nous constatons que la fatigue diminue notre faculté d'expérience. Cela nous amène à conclure que, si le système nerveux est soumis à la fatigue, il sera impossible à l'esprit d'atteindre l'état de l'Etre.

La fatigue est, par conséquent, un facteur important dans notre analyse de l'art d'Etre et cela nous mène à penser que l'art d'Etre demande également de ne pas soumettre le système nerveux à trop de fatigue. Notre activité pendant la journée devrait être telle qu'elle n'épuise pas le corps et ne laisse pas le système nerveux dans un état de fatigue trop prononcée. Quand le corps est fatigué, le système nerveux est tendu et fatigué lui aussi et cet état de suspension entre l'activité et la non-activité ne pourra pas être cultivé. Par conséquent, le pur état de l'Etre ne sera pas présent.

Outre une activité exagérée, une manière de s'alimenter et de boire déraisonnable provoque également l'apathie du système nerveux. C'est nuisible à l'état de l'Etre. Par conséquent, tandis que l'art d'Etre réside principalement dans le système de la Méditation Transcendantale, cette méditation, à son tour, dépend beaucoup de l'état du système nerveux. Pour cette raison, il est souhaitable de cultiver des habitudes régulières d'alimentation correcte et d'activité raisonnable. On ne devrait jamais se fatiguer outre mesure, ni rester inactif.

Lorsque, par la pratique de la Méditation Transcendantale, l'esprit est amené jusqu'à l'Etre transcendantal, celui-ci l'infuse de son énergie illimitée et permet au domaine de l'activité d'être normal. Néanmoins, il faut veiller à ne pas dépenser plus d'énergie qu'on en a gagné, sinon le système nerveux perd son efficacité et se trouve à nouveau dans un état de fatigue et de tension. Par conséquent, nous pouvons en conclure que, fondamentalement, l'art d'Etre dépend aussi des habitudes d'activité et de repos.

Des habitudes irrégulières d'alimentation, d'activité, de repos, etc., sont dues à un état d'esprit instable. Afin de procurer au système nerveux les conditions voulues de repos, d'activité et d'alimentation, il est nécessaire de cultiver un état d'esprit équilibré. L'esprit ne pourra véritablement atteindre l'équilibre que lorsqu'il aura la chance d'être comblé par l'expérience d'un très

grand bonheur. Seule l'expérience de la conscience-béatitude peut créer un état d'esprit équilibré et cela s'accomplit de façon automatique par le système de la Méditation Transcendantale.

Les sens et l'art d'Etre

Il existe cinq sens de perception et cinq organes d'action. Les sens de perception sont: la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le toucher. Les organes de l'action sont les mains, les pieds, la langue et les deux organes d'évacuation. Par les cinq sens, l'esprit perçoit et, par les cinq organes de l'action, il agit. Pour percevoir, l'esprit est amené à entrer en contact avec le monde extérieur par les sens et, pour agir, il est amené à entrer en contact avec le monde extérieur par les organes de l'action.

L'art d'Etre au niveau des sens est réalisé lorsque les sens et les organes de l'action gardent l'Etre en toutes circonstances. Pour plus de clarté, disons que les sens devraient demeurer «sens» et les organes demeurer «organes» dans la totalité de leurs valeurs respectives. Cela veut dire qu'ils devraient être toujours prêts à fonctionner et qu'ils devraient toujours réussir à fonctionner au maximum de leurs capacités.

L'art d'Etre au niveau des sens sera une réalité lorsque toutes les potentialités des sens et des organes seront utilisées, de sorte qu'il y ait perception totale de l'objet et accomplissement total de l'action.

Les sens de la perception devraient toujours être forts, éveillés et exempts de toute tension, erreur, méchanceté et étroitesse de vue, de manière à donner naturellement une perception complète de l'objet. Il faudrait que les organes d'action soient énergiques, forts et bien coordonnés avec les sens de perception, de façon à agir avec précision et succès et à mener toute action jusqu'à son plein aboutissement.

En ce qui concerne les sens, l'art d'Etre consiste en ceci: les sens font l'expérience des objets alors même qu'ils demeurent saturés de la nature essentielle de l'Etre, la Béatitude de l'Etre. En conséquence, l'objet est totalement perçu, mais il ne domine pas les sens au point que ceux-ci deviennent ses esclaves.

Lorsque la langue garde encore le goût très sucré du miel pur, le goût d'autres mets sucrés ne produit aucune impression. De même, lorsque les sens sont saturés de la Béatitude de l'Etre, les petites joies passagères ne réussissent pas à les enchaîner et n'exercent pas sur eux une impression durable. Vivre l'Etre au niveau des sens signifie que les sens sont pleinement satisfaits

dans la Conscience-Béatitude. Alors qu'ils font l'expérience des multiples joies offertes par les objets, les sens ne se laissent pas enchaîner par eux, car ils existent dans la valeur éternelle de la félicité infinie de l'Absolu.

Jouissant d'un tel état de contentement, les sens n'entraînent pas l'esprit à errer à la recherche d'un plus grand bonheur. Cela parce que, l'esprit étant saturé par l'Etre, la félicité imprègne déjà le niveau des sens. Lorsque les sens perçoivent un objet extérieur, le corps et l'esprit de l'individu, ainsi que son environnement, se trouvent en complète harmonie. Lorsque les yeux voient un beau spectacle, la vue est pure, la vision est totale et dépourvue de méchanceté ou de perceptions coupables. Au niveau de la perception, tout est juste, moral et suit le courant naturel de l'évolution.

Si la Béatitude de l'Etre n'a pas imprégné le niveau des sens, ceux-ci ne peuvent pas être en état de contentement. Par nature, ils souhaitent jouir autant que possible. C'est là un désir légitime. Pourtant, c'est seulement en amenant la Béatitude de l'Etre au niveau des sens que ceux-ci en viennent à éprouver un contentement inébranlable et irrésistible. Maintenus en état de contentement, ils ne sont plus enchaînés aux impressions laissées par l'expérience. Voici donc ce qu'on obtient au niveau des sens en pratiquant l'art d'Etre.

Comment cette imprégnation de l'Etre s'accomplit-elle au niveau des sens ?

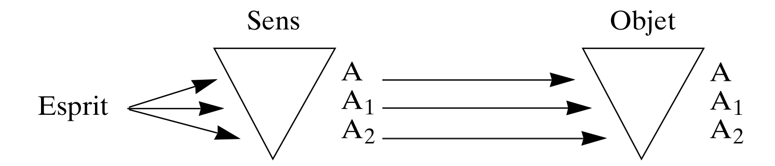
Elle s'accomplit par la pratique régulière du système de la Méditation Transcendantale. Nous allons explorer le mécanisme de la Méditation Transcendantale et voir de quelle façon cela a lieu.

Il faut d'abord connaître toute l'étendue du pouvoir de nos sens. D'habitude, lorsque nous voyons, nos yeux sont ouverts, l'esprit s'associe avec les yeux ouverts et entre en contact avec l'objet qui se trouve devant lui. Voilà comment se produit la perception. Nous savons néanmoins que le sens de la vue n'est pas limité à ce qu'on voit, les yeux ouverts. Même les yeux fermés, il est possible de percevoir un objet. Cette perception, ou connaissance mentale d'un objet, se produit aussi grâce au sens de la vue. Dès lors, il est clair que le sens de la vue est capable de connaître les niveaux de perception allant des plus grossiers aux plus subtils, et qui vont des niveaux sensoriels extérieurs aux niveaux sensoriels intérieurs.

Par exemple, dans le diagramme suivant, A, A_1 et A_2 représentent les niveaux grossiers et subtils des sens et des objets.

L'esprit, s'associant aux niveaux grossiers des sens (A), perçoit les niveaux grossiers correspondant à l'objet A; l'esprit, s'asso-

ciant aux niveaux subtils des sens (A_1), perçoit les niveaux subtils correspondant à l'objet A_1; l'esprit s'associant au niveau le plus subtil des sens (A_2), perçoit le niveau le plus subtil correspondant à l'objet A_2.



L'œil ouvert représente le niveau grossier du sens de la vue. De même, lorsqu'un mot devient audible, le son grossier est perçu en tant que résultat de l'association de l'esprit avec le niveau grossier de l'ouïe.

Lorsqu'on parle intérieurement et que l'esprit entend, c'est parce que l'esprit s'associe au niveau subtil du sens de l'ouïe. Lorsque, pendant le processus de la Méditation Transcendantale, l'esprit perçoit des états très affinés de la pensée, cela est dû à l'association de l'esprit avec des états très subtils du sens de l'ouïe.

Ainsi nous constatons que, pendant la Méditation Transcendantale, nous avons recours au niveau le plus subtil de la perception, tandis qu'habituellement, nous n'utilisons, dans la vie quotidienne, que le niveau grossier des sens.

Lorsque l'esprit fait usage du niveau le plus subtil des sens, ces derniers sont pleinement éveillés dans toute leur étendue. De cette manière, lorsque au cours de la méditation il se trouve sur le chemin de la transcendance, l'esprit vivifie tous les niveaux du sens au moyen duquel s'accomplit la méditation. Lorsque l'étendue tout entière des sens est vivifiée, l'Etre vient au niveau des sens. En conséquence, la faculté de perception des sens s'accroît. Leur capacité de faire l'expérience d'un plus grand bonheur augmente. Tant que nous n'utilisons qu'une petite partie des possibilités d'un de nos sens pour faire l'expérience du monde objectif, nous ne faisons pas un plein usage de notre faculté d'expérience. Dans un tel état de choses, les sens sont accaparés par le menu plaisir qu'offre l'objet.

Au niveau grossier de la création, le contact entre l'un des sens de perception et l'objet ne procure pas une grande joie. Le degré de joie augmente à mesure que ce sens apprécie des niveaux plus subtils de la création. Durant le processus de la Méditation Trans-

cendantale, quand l'organe de la parole fait l'expérience des états plus subtils de la pensée, le charme s'accroît à chaque degré d'expérience plus subtile. Tandis que le charme s'accroît, l'organe fait l'expérience d'un bonheur toujours plus grand, jusqu'à ce que se produise la perception directe de l'état le plus subtil de la pensée et que l'esprit fasse l'expérience du bonheur le plus élevé dans le domaine relatif. Lorsque l'esprit transcende ce bonheur et va complètement au-delà du domaine de la perception sensorielle, la Béatitude de l'Absolu devient une expérience directe et l'esprit s'identifie complètement avec elle. Lorsque l'esprit, pleinement saturé de l'Etre, revient dans le domaine de l'expérience objective, le sens qui a goûté au plus grand degré de bonheur dans le domaine relatif par le processus de la méditation est saturé de la béatitude de l'Etre absolu et reste comblé. Voilà comment la béatitude transcendantale de l'Etre se réfléchit au niveau des sens.

L'art d'amener le niveau de l'Etre, l'art d'amener la satisfaction éternelle au niveau des sens est l'art de la Méditation Transcendantale. C'est l'art de percevoir un objet sans aucune idée préconcue.

Voilà comment, par l'utilisation des niveaux raffinés des sens, l'esprit est capable de faire l'expérience des niveaux raffinés de la création. D'habitude, l'esprit conscient n'utilise que le niveau superficiel des sens. L'esprit est semblable à un océan aux eaux profondes, et il en va de même pour les sens. Par la méditation, l'esprit commence à activer le niveau le plus profond des sens. De cette manière, l'étendue tout entière des sens s'anime. Finalement, les sens atteignent leur source et, de là, ils sont pour ainsi dire nourris de la valeur de l'Etre absolu et transcendantal. Voilà comment, par ce système de la Méditation Transcendantale, l'Etre est amené dans le champ d'influence des sens, pour leur permettre d'œuvrer au maximum de leurs possibilités et les délivrer en même temps de l'influence aliénante de l'expérience. Tel est l'art d'Etre au niveau des sens.

Le corps et l'art d'Etre

Le corps est l'organe de l'action, ou encore la manifestation extérieure du système nerveux. C'est pourquoi l'art d'Etre par rapport au corps équivaut à l'art d'Etre, appliqué au système nerveux, mais porté à un degré supérieur, de façon que le corps puisse fonctionner au maximum de ses possibilités sans perdre le niveau de l'Etre.

L'art d'Etre par rapport au corps, c'est aussi l'art de l'entretenir dans une condition telle que la nature de l'Etre s'imprègne dans la nature du corps, c'est-à-dire que la nature permanente, immuable, immortelle de l'Etre imprègne la nature transitoire, perpétuellement changeante et mortelle du corps.

Nous allons voir dans la section suivante, *Le système nerveux et l'art d'Etre*, que, par la pratique de la Méditation Transcendantale, un état est créé, dans lequel le système nerveux tout entier est maintenu en suspens, sans activité ni passivité. Lorsque le système nerveux est amené à cet état, l'Etre vient au niveau du corps. C'est l'art d'Etre au niveau du corps. Le corps et la totalité du système nerveux atteignent cet état d'équilibre[1] qui ne connaît aucun changement et permet au corps d'être, tout simplement, dans la plénitude de la vie. Pour ce qui est du corps, l'étude de l'art d'Etre ne sera complète que lorsque nous aurons traité l'art d'Etre en relation avec le système nerveux, les sens et le prana, qui sont tous des parties essentielles du corps.

Lorsque nous étudions cela en détail, il faut que nous pensions bien clairement que l'Etre, dans Sa nature essentielle, est Conscience-Béatitude pure, l'Absolu non manifesté. Si nous considérons l'Etre du point de vue de l'absolu, nous constatons qu'aucun attribut quel qu'il soit ne peut le qualifier: Il est sans attribut. D'autre part, du point de vue du relatif, tous les attributs de la vie relative et tous les attributs des phénomènes divers, dans le domaine de l'existence relative, ont leur fondement dans l'Etre.

Lorsque nous considérons l'art d'Etre en ce qui concerne les différents aspects du corps, il nous faut bien comprendre que l'art d'Etre, en liaison avec un aspect quelconque du corps, conduit à davantage de permanence, de stabilité, de santé, de joie, de créativité et d'énergie vitale. L'art d'Etre doit reposer sur un accord de plus en plus grand avec les lois de la nature, de sorte que l'influence de la vie individuelle sur l'environnement renforce le dessein des lois naturelles et crée dans l'univers une harmonie plus grande. Par conséquent, pour tout aspect spécifique du corps, l'art d'Etre signifie le renforcement de cet aspect, ainsi que de la valeur qu'il représente pour l'individu et pour l'univers tout entier.

Grâce à l'art d'Etre, le corps dure plus longtemps, il est plus énergique, plus vivant, il ne connaît pas la maladie et ses diverses parties fonctionnent en bonne coordination les unes avec les

1. Il serait d'un grand intéret pour les physiologistes d'étudier la physiologie de l'homme en évolution. On peut maintenant le faire en prenant comme sujets des personnes qui pratiquent la Méditation Transcendantale.

autres. La coordination du corps avec l'esprit par l'intermédiaire du système nerveux est toujours solide et ses rapports avec le milieu extérieur sont stables et utiles tant pour le corps lui-même que pour l'environnement.

Pour que le corps se trouve dans une telle condition, il faut amener l'esprit au niveau de l'Etre, de sorte que le système nerveux et son organe exécutant, le corps, soient simultanément établis au niveau de l'Etre. Nous avons vu que le système de la Méditation Transcendantale amène le corps à un état se situant entre l'activité et la non-activité, le niveau de l'Etre. En ce qui concerne le corps, l'art d'Etre trouve donc son accomplissement dans la pratique régulière de la Méditation Transcendantale.

Le système nerveux et l'art d'Etre

L'art d'Etre par rapport au système nerveux signifie dans tous les cas que celui-ci fonctionne au maximum de ses capacités, sans perdre contact avec l'Etre.

Avant de procéder plus avant, il est important de noter que, pour que puisse avoir lieu une expérience quelconque, il faut que le système nerveux se trouve dans un état particulier. Dans chaque état de conscience, veille, rêve ou sommeil, quelle que soit l'expérience, celle-ci n'est possible qu'en fonction d'un état correspondant du système nerveux. La vue d'une fleur n'est possible que parce que le système nerveux s'adapte à des conditions spécifiques, qui permettent aux yeux de rester ouverts et à l'image de la fleur de se refléter sur la rétine de l'œil, ce qui permet alors aux impulsions nécessaires d'atteindre le cortex. Si le système nerveux ne se place pas dans les conditions voulues, la perception de la fleur n'aura pas lieu. Cette mise en condition du système nerveux reste vraie pour toutes les expériences.

L'art d'Etre par rapport au système nerveux est tel que, quelles que soient les conditions dans lesquelles le système nerveux se trouve placé: veille, rêve ou sommeil profond, il ne devrait jamais perdre l'état auquel il est parvenu pendant l'expérience de l'Etre pur.

A première vue, ce maintien de l'Etre pur semble impossible. L'expérience montre que le système nerveux ne peut être soumis à la fois à deux conditions différentes, dans lesquelles sont maintenues deux états différents de conscience. Il ne peut être soumis qu'à un seul état à la fois, que ce soit la veille, le rêve, le sommeil profond, ou encore l'état transcendantal.

Un examen approfondi révèlera pourtant que l'homme a le pouvoir de soumettre son système nerveux à un état qui puisse maintenir en permanence le niveau de l'Etre, comme fondement des différentes conditions du système nerveux, elles-mêmes responsables de l'expérience dans chacun des trois états, qu'il s'agisse de la veille, du rêve ou du sommeil profond. Le système nerveux de l'homme est le plus complet qui soit dans la création du Tout-Puissant.

La technique qui créera en permanence un tel état dans le système nerveux, état qui maintiendra le niveau de l'Etre tout en permettant aux expériences de se produire, est l'art d'Etre par rapport au système nerveux.

Comment cet art se réalise-t-il dans la pratique ?

Pour produire une expérience d'état de veille, l'esprit est mis en contact avec le monde extérieur grâce au mécanisme du système nerveux, qui stimule les sens et le corps et met l'esprit en contact avec le monde environnant, produisant des expérience bien déterminées. Lorsque, en raison d'une activité soutenue, les sens se fatiguent ainsi que la totalité du système nerveux auquel ils sont reliés, l'esprit perd contact avec les sens et le monde extérieur, et l'expérience de l'état de veille cesse.

Tant que l'esprit n'est pas satisfait, il continue d'être actif. Mais lorsque le système nerveux est fatigué au niveau des sens, il n'est plus capable de faire l'expérience du monde extérieur à l'état de veille. Alors, du fait que l'esprit désire rester actif, c'est une autre partie du système nerveux qui reçoit ses ordres. Cette autre partie du système nerveux entre alors en activité et stimule les régions plus subtiles des sens, qui ne sont généralement pas utilisées lors des expériences dans l'état de veille, ce qui donne lieu aux expériences illusoires de l'état de rêve. Lorsqu'elles ont fonctionné à ce niveau, pendant un certain temps, les régions plus subtiles du système nerveux deviennent fatiguées et la faculté de percevoir des expériences illusoires disparaît. Cela donne lieu à un état de non-expérience, qui est celui du sommeil profond.

Néanmoins, au cours de la Méditation Transcendantale, le système nerveux est naturellement soumis à des conditions différentes de celles qui produisent les états de veille, de rêve ou de sommeil profond. Dans ces conditions il est capable de faire l'expérience de l'Etre pur, l'expérience de la conscience transcendantale ou, pour être plus exact, l'état même de la conscience transcendantale.

Voilà comment, grâce à la pratique de la Méditation Transcendantale, le système nerveux qui, habituellement, n'oscille qu'entre les états de veille, de rêve et de sommeil profond, reçoit un statut

nouveau. Si on y regarde bien, on peut situer cet état à la jonction de deux de ces trois états de conscience [1]. Voilà comment on peut espérer vivre l'art d'Etre au niveau du système nerveux.

Parce que l'état du système nerveux, qui aboutit à l'expérience de l'Etre, est un état différent de ceux qui produisent les expériences des états de veille, de rêve ou de sommeil profond; parce qu'il est situé entre deux quelconques de ces trois états; parce que c'est un état dans lequel le système nerveux entier demeure dans un état d'équilibre entre l'activité et la non-activité; et enfin parce que, dans aucun de ces trois états, la totalité du système nerveux ne se trouve soumise à un type de conditionnement, il est possible de maintenir en permanence la condition nécessaire à l'expérience de l'état de l'Etre, même si l'on permet à l'activité ou à l'inactivité, dans certaines parties du système nerveux, de donner lieu à l'expérience des états habituels de veille, de rêve et de sommeil, les uns après les autres. C'est l'art d'Etre en ce qui concerne le système nerveux, art qui trouve son accomplissement dans la pratique continue de la Méditation Transcendantale [1].

L'environnement et l'art d'Etre

Lorsque nous avons vu comment utiliser au mieux le milieu dans lequel on vit [2], nous avons constaté que, grâce à la Méditation Transcendantale, expérience pendant laquelle l'esprit est amené au niveau de l'Etre et reprend ensuite son activité dans le monde extérieur, la valeur de l'Etre produit un rayonnement dans l'atmosphère.

L'art d'Etre, par rapport à l'environnement, signifie que l'Etre est maintenu quel que soit l'environnement ou les circonstances. La plénitude de la vie est maintenue quel que soit le milieu, bon ou mauvais, favorable ou défavorable, utile ou nuisible, engendrant la vertu ou le péché. Dans toutes les circonstances, l'Etre,

---

1. Se référer au *Principe fondamental de la Méditation Transcendantale* p. 40 où il est expliqué en détail comment, en suivant la pensée dans les tout premiers stades de son développement, l'esprit conscient arrive à la conscience transcendantale, et que l'état de l'Etre transcendantal est situé dans Sa pureté, entre la naissance de deux pensées. D'après une procédure identique, il est facile de constater qu'à la fin du stade le plus subtil de l'état de veille, juste avant le commencement du stade le plus subtil de l'état de rêve, se trouve l'état transcendantal de l'Etre pur; ou encore, qu'entre la conscience de l'état de veille et la conscience de l'état de rêve se trouve l'état de conscience pure.

2. Voir p. 78.

cette plénitude de vie, d'intelligence, d'amour, de joie et d'énergie est maintenue. Le maintien de l'Etre aboutit à l'amélioration de l'environnement sous toutes ses formes. Ce dernier devient utile à l'individu, aux desseins de l'évolution cosmique et à l'univers. Voilà comment, grâce à l'art d'Etre, sont améliorés la qualité et le statut de l'environnement.

Si l'individu maintient l'Etre en toutes circonstances et dans les différents types de milieux, ses actions amélioreront certainement son environnement — si celui-ci a besoin d'une amélioration quelconque — car être établi dans l'Etre signifie être établi dans le contentement, l'intelligence et la créativité.

Le karma et l'art d'Etre

La philosophie du *karma* [1] est une simple philosophie de l'action et de la réaction: on récolte ce que l'on sème. La loi de la conservation de l'énergie vient à l'appui de la théorie du karma. Chaque action est suivie d'un résultat, ou réaction, pour celui qui accomplit l'action et pour son environnement.

Lorsqu'on pense, le processus de la pensée est l'accomplissement de l'action de penser. De même, le fait de parler, d'agir, de se comporter ou de faire une expérience représente différents niveaux de l'accomplissement de l'action.

Lorsque nous jetons une pierre dans un étang, la pierre coule mais laisse des vagues qui se déplacent à la surface. Les vagues se propagent jusqu'à ce qu'elles atteignent le bord où elles se heurtent à des particules de sable et exercent sur celles-ci une influence soit en les repoussant, soit en les attirant dans l'étang. Cette influence se trouve partout, à la surface de l'étang et sur le bord. Voilà comment une action influence celui qui l'accomplit ainsi que son environnement.

Par chaque pensée, parole ou action un homme produit des ondes d'influence dans l'atmosphère environnante. La qualité de l'influence dépend de la qualité de l'action effectuée; l'intensité de la réaction qui se manifeste dans l'environnement dépend de

---

1. *Karma* est un terme qui a diverses significations suivant le contexte, telles qu'action, force d'action, fruit de l'action, empreinte laissée par l'expérience de l'action. En Occident, le karma est généralement associé à des actions mauvaises et aux résultats d'actions mauvaises. Le mot 'karma' ne fait toutefois aucune distinction entre bon et mauvais; il relève simplement du domaine de l'action. Bon karma signifie bonne action, mauvais karma signifie mauvaise action, et karma lui-même signifie simplement action.

la force de l'action accomplie. Ainsi, nous constatons que, dans la vie, chaque moment produit quelque influence dans l'atmosphère, par le fait de respirer, de penser, de parler et de se comporter.

Nous allons voir jusqu'à quelle distance s'étend l'influence d'une action. S'il s'agit d'un étang, l'influence d'une vague, si petite soit-elle, s'étend sur la totalité de l'étang. De même, les vibrations émises par l'accomplissement d'une action se meuvent autour de leur auteur, frappent tout ce qui se trouve dans l'environnement, ce qui est proche comme ce qui est éloigné. Elles frappent tout sur la terre, sur la lune, le soleil et les étoiles et parcourent l'univers tout entier, influençant tout ce qu'elles rencontrent. L'influence depend de la qualité et de la force de l'action.

La réaction créée par ces vibrations, lorsqu'elles percutent toute chose dans l'univers, revient jusqu'à l'auteur de l'action, comme une balle en caoutchouc lancée contre un mur rebondit vers celui qui l'a lancée. Il est évident qu'une réaction atteint l'auteur de l'action bien plus vite, si elle provient d'une partie proche de l'environnement plutôt que d'une partie éloignée. Par exemple, quelqu'un dit un mot; en prononçant ce mot il émet des vibrations. Ces vibrations s'étendent et frappent un arbre, produisant une influence sur cet arbre, elles rebondissent vers celui qui a parlé. Elles s'étendent plus loin et frappent une montagne; de là, elles mettent plus longtemps à revenir. Elles atteignent la lune et leur retour prend encore plus de temps. Pour qu'elles atteignent le soleil et reviennent vers l'auteur de l'action, cela prendra un temps bien plus long encore. Il y a des étoiles dans les cieux dont la lumière met plusieurs millions d'années pour atteindre la terre; donc, pour que l'influence d'une action les atteigne et revienne jusqu'à celui qui est à l'origine de cette action, il faudra plusieurs millions d'années.

Cela montre comment une action, après avoir répandu son influence à travers tout le cosmos, vient finalement réagir sur l'auteur de cette action.

La question se pose alors de savoir comment le fruit d'une action peut atteindre celui qui en est responsable, des milliers ou des millions d'années plus tard. La vie d'un homme ne dure que quelques années, peut-être une centaine. Comment la réaction produite dans l'atmosphère retourne-t-elle à son auteur quand il n'est plus de ce monde?

Un homme envoie une lettre à son père qui est loin de lui. Si, lorsqu'elle arrive à l'adresse indiquée, le père a changé de ville, la lettre sera envoyée à sa nouvelle adresse. Si besoin est, la lettre continuera d'être réexpédiée ainsi plusieurs fois jusqu'à ce que le père la reçoive. Si le père a disparu et qu'il est possible de joindre

son fils ou sa relation la plus proche, la lettre sera remise à son héritier. Les liens du sang sont le moyen par lequel la réaction atteint l'auteur de l'action.

Les résultats d'une action destinée à revenir dans un millier d'années atteindront l'âme où qu'elle se trouve dans l'univers. Ceux qui ne comprennent pas la philosophie de la renaissance et de la continuité de la vie, après la mort, trouveront cette philosophie du karma difficile à comprendre. Comment un homme peut-il continuer à recevoir le fruit de ses actions pendant des millions d'années?

Jusqu'à ce que l'âme soit libérée, tant que l'âme individuelle ne sera pas fondue dans l'existence cosmique, elle conservera son individualité, quel que soit le monde ou le corps dans lequel elle se trouve. L'individu continuera à exister en tant qu'individu et continuera à recevoir du passé les fruits du karma.

Lorsqu'un homme est libéré et que son individualité s'est fondue dans l'existence cosmique, alors l'influence de son karma passé sera reçue par son fils ou son petit-fils ou par ceux qui ont avec lui une affinité consanguine. La réaction se poursuivra et, s'il ne reste aucun membre de sa famille, l'influence atteindra ceux qui sont les plus proches de ses relations consanguines, leurs amis et leurs relations.

Le karma, la réaction ou fruit de l'action, atteint infailliblement l'auteur de cette action. De même que, parmi un grand troupeau de vaches, un veau trouve sa mère, qu'une lettre adressée à quelqu'un parvient à son destinataire et à personne d'autre, ainsi le fruit de l'action atteint uniquement l'auteur de cette action. D'où le proverbe: « On récolte ce que l'on sème ».

Selon la philosophie du karma, la condition d'un homme résulte toujours de son propre passé. Si un homme est heureux, c'est le résultat de ses bonnes actions dans le passé: le résultat des vibrations bonnes, heureuses et harmonieuses qu'il a émises dans l'atmosphère par ses actes vertueux. Si un homme souffre dans le présent, cette souffrance est la conséquence des influences de malheur, de mauvaise santé et de souffrance qu'il avait répandues dans l'atmosphère. Lui seul est responsable de son propre bonheur ou de sa propre souffrance. S'il éprouve de la joie, cette joie provient de ses propres actions et, s'il souffre, cette souffrance provient aussi de ses propres actions.

Si un homme vient à nous et nous apporte beaucoup de joie, nous pensons que, par nature, il déborde de bonheur. Pourtant, la philosophie du karma dit qu'il n'est rayonnant de bonheur à notre égard que parce qu'à cet instant il nous renvoie le bonheur que nous avons nous-même précédemment répandu dans le

monde. La réaction de notre bon karma nous revient par son intermédiaire. Il nous transmet ce bonheur simplement comme le facteur nous apporte une lettre. S'il avait été réellement un homme débordant de bonheur, alors il n'aurait jamais, à aucun moment, pu rendre les autres malheureux.

Si un homme paraît bon à certains et mauvais à d'autres, il ne peut être entièrement bon, sinon il paraîtrait bon à tout le monde. S'il était entièrement mauvais, il paraîtrait mauvais à tous. Pourtant personne n'est tout à fait bon ni tout à fait mauvais. Tout individu est parfois bon et parfois mauvais. C'est ainsi qu'un homme devient le porteur du bon ou du mauvais karma des autres. Il vous rend malheureux lorsqu'il devient porteur de vos mauvaises actions et il vous apporte la joie lorsqu'il renvoie l'influence de vos bonnes actions. C'est pourquoi, lorsque le malheur advient, nous ne devrions pas en blâmer les autres, et, lorsque advient le bonheur, nous devrions garder une humeur égale, l'état d'harmonie dans la nature divine.

La connaissance de la philosophie du karma devrait nous inciter à faire le bien. Comment pouvons-nous décider de ce qui est bien et de ce qui est mal? La société a une conception générale du bien et du mal et il y a parmi les gens une acception commune de ce qui est bien et de ce qui est mal. Les lois qui gouvernent un pays fournissent un critère supplémentaire; nous devrions tout au moins obéir aux lois du pays dans lequel nous vivons.

Si nous souhaitons analyser plus profondément les valeurs du bien et du mal, il nous faut étudier les Ecritures. Que nous soyons hindous, chrétiens ou bouddhistes, nos Ecritures respectives nous disent ce qui est bien et ce qui est mal.

Nous ne devrions pas analyser la manière dont ces Ecritures diffèrent les unes des autres, mais nous devrions nous contenter de la religion à laquelle nous appartenons. La vérité est présente dans les Ecritures de toutes les religions; c'est pourquoi les adeptes d'une religion peuvent lire les Ecritures des autres religions, mais il vaut mieux ne pas créer en nous de confusion, en nous livrant à une étude comparative des religions. Il est préférable de suivre les Ecritures de sa propre religion.

On peut ainsi accepter les Ecritures comme critère du bien et du mal. Il peut arriver parfois que, dans les Ecritures, certaines affirmations semblent contradictoires. Cela tient au fait que, dans le domaine relatif de la vie, les valeurs changent selon l'époque, les circonstances ou le milieu. Lorsque nous parlons de bien et de mal, ce qui est jugé bon dans certaines circonstances peut être jugé mauvais dans d'autres circonstances. De manière identique, même dans les Ecritures, la compréhension du bien et du mal

peut être différente suivant les époques, les circonstances et les milieux considérés. Pourtant, si nous nous conformions aux Ecritures, même compte tenu de la compréhension limitée que nous en avons, beaucoup de mal pourrait être évité. Cela vaut mieux que de ne pas les suivre du tout.

Il faudrait que, dans notre vie, nous vivions le bien absolu. Mais où trouver le critère du bien absolu? Qui nous dira comment nous devrions modeler notre individualité et notre environnement de sorte que nous puissions vivre une vie de bien absolu ?

Si nous souhaitons avoir une norme absolue du bien et du mal, la chose est à notre portée. Nous allons voir comment il est possible selon la philosophie du karma, de fonder le karma, ou action, sur le bien absolu. Mais d'abord, essayons de comprendre ce qu'on entend par bien ou mal, vertu ou vice.

Une action bonne est une action qui exerce dans le présent une bonne influence sur celui qui l'accomplit, qui lui vaut du bien pour plus tard et qui produit une bonne influence à tous les niveaux de son environnement. Toute action exerçant une influence bénéfique sur la vie de celui qui l'accomplit et sur son environnement est une action bonne, vertueuse.

On peut appeler mauvaise, erronée, coupable et immorale, toute action qui exerce des influences néfastes sur celui qui l'accomplit ou sur son environnement, à quelque niveau de la vie que ce soit, dans le présent ou l'avenir.

Nous avons ainsi un critère pour juger si une action est bonne ou mauvaise. L'action ne devrait apporter que du bien à celui qui l'accomplit ainsi qu'à l'univers, dans le présent et pour toujours. Telle est la définition du bien absolu.

Nous avons vu que l'influence d'une action n'atteint pas seulement son auteur et ne concerne pas uniquement l'époque présente. Elle influence le présent et le futur de son auteur ainsi que l'univers dans son ensemble. Qui peut alors décider quel genre d'influence produit l'action d'un homme à un moment donné? Qui donc peut savoir comment elle influencera un niveau déterminé de l'univers, dans le présent ou l'avenir ? On ne peut calculer quelles seront les répercussions d'une action. Cette influence s'exerce sur le temps, l'espace et la causalité tout entiers; elle dépasse les capacités de l'esprit humain.

Puisqu'il en est ainsi, qui peut décider de ce qui est bien et de ce qui est mal et s'il faut accomplir telle action ou en rejeter l'idée?

Il ne semble pas possible de décider du bien ou du mal intellectuellement, et s'essayer à le faire serait déjà fort compliqué. Pourtant, il est possible d'orienter le courant tout entier de la vie,

de façon que chaque action effectuée soit naturellement bonne ou juste. Analysons cette possibilité et voyons comment il est possible d'orienter chaque pensée, parole ou action vers le bien de l'individu et de la vie de l'ensemble de l'univers.

Par « vie de l'univers », nous entendons son maintien et son évolution. C'est un processus naturel et automatique, régi par les lois naturelles, qui assure le maintien de l'évolution des innombrables êtres aux niveaux innombrables de la création. Nous avons vu dans *L'Etre, plan de la loi cosmique*[1] que, fondées sur la loi cosmique, éternelle, immuable, toutes les lois de la nature, inflexibles dans leur caractère, continuent à fonctionner sur divers plans, entretenant et faisant évoluer la vie. Ce sont les lois de la nature, qui sont fondées en fin de compte sur la loi cosmique, qui sont responsables du processus cosmique tout entier de l'évolution.

Puisqu'il existe un moyen de diriger le courant de la vie d'un individu vers le plan de la loi cosmique, le processus tout entier du maintien de la vie individuelle, de son progrès et de son évolution, peut s'effectuer de façon naturelle et automatique. Etant donné qu'il existe un moyen de régler sa vie conformément aux lois de la nature, il en découle que toutes les pensées, paroles et actions de l'individu peuvent produire des influences conformes à ces lois qui travaillent au maintien et à l'évolution de toute chose.

Nous avons vu, en étudiant la loi cosmique[1], qu'il est possible, par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, d'accorder l'esprit de l'individu avec la conscience pure, transcendantale et absolue — le plan de la loi cosmique. Nous avons vu également que le procédé de la Méditation Transcendantale est un procédé simple que tout homme peut pratiquer où qu'il se trouve, à quelque moment que ce soit.

Cela devrait encourager chaque individu à mettre sa vie en accord avec les lois naturelles, qui maintiennent la vie et l'évolution. Il possède de cette manière le moyen de produire, grâce à chaque pensée, parole et action, une bonne influence pour lui-même et pour les autres, maintenant et pour l'éternité.

Telle est la philosophie du karma, qui nous révèle l'étendue illimitée du karma et son influence toujours croissante sur celui qui agit. Elle nous révèle que, même si l'étendue de l'influence de l'action dépasse de beaucoup la capacité de compréhension humaine, nous pouvons, en pratiquant l'action (karma) de la Méditation Transcendantale, atteindre un plan de vie où tout ce que nous ferons sera naturellement en accord avec la vie cosmique, et suivra son rythme; nos actions maintiendront et aideront l'évolu-

---

1. Voir p. 22.

tion de tous les êtres à travers l'univers et, étant entièrement bonnes, engendreront totalement le bien. Lorsque, par la pratique de la Méditation Transcendantale, l'Etre imprègne le champ de l'existence relative, ainsi que la nature même de l'esprit, tout karma devient un karma de bien absolu. C'est une méthode directe et pratique qui permet de faire toujours ce qui est bien envers tous les êtres, et cependant de vivre absolument libre de l'influence aliénante du karma.

Considérons maintenant ce que sont l'asservissement et la liberté par rapport au karma.

Comment celui qui agit peut-il s'affranchir de l'influence aliénante du karma ? Avant de traiter de cette question, il nous faut comprendre ce que nous entendons par « asservissement » et « liberté ».

L'Etre est non manifesté dans Sa nature et le karma est manifesté. C'est le karma qui rend l'Etre manifeste, et par conséquent, l'Etre non manifesté, transcendantal et absolu est opposé, dans Sa nature essentielle, à la nature du karma. Le karma est temporaire, périssable; l'Etre est éternel et absolu. L'Etre est conscience pure, de nature absolue; le karma est fondé sur l'esprit conscient. Par l'effet du karma, la conscience pure de l'Etre est transformée en esprit conscient. Dans Sa nature, l'Etre est unité éternelle; le karma crée la multiplicité dans l'unité. Ainsi, nous constatons que la nature du karma s'oppose à la nature de l'Etre. L'Etre est à l'origine du karma, et le karma questionne la validité de l'Etre. Voilà la relation fondamentale qui existe entre l'Etre et le karma. Nous avons vu précédemment que la nature de l'esprit est éclipsée par chaque expérience, que celui qui agit est éclipsé par son action et que celui qui pense est éclipsé par sa pensée. On définit cette éclipse de la nature essentielle de l'esprit par l'influence aliénante de l'action, ou karma.

Toutefois, par la pratique de la Méditation Transcendantale, la valeur de l'Etre imprègne pleinement l'esprit de celui qui agit, et l'action ne réussit pas à éclipser sa nature. L'Etre, qui est sa nature essentielle, est alors maintenu, et l'action s'accomplit de telle sorte qu'elle ne parvient pas à voiler cette nature. Il demeure alors libre des liens de l'action, et l'action ne l'asservit pas. Ainsi, lorsque l'Etre est maintenu, le karma ne parvient plus à enchaîner.

Il n'est pas possible de supprimer le karma. L'action doit continuer parce que la vie est activité; sa nature même est dynamique. Il est donc physiquement impossible d'échapper au karma ou d'éviter l'action. Ainsi nous voyons qu'avant que l'Etre ne se soit développé dans la nature de l'esprit, il est impossible d'éviter d'être lié par l'action. On peut s'affranchir du karma en parve-

nant au statut de l'Etre éternel. En permettant à l'esprit d'atteindre l'Etre au moyen de cette action qu'est la Méditation Transcendantale, il devient possible de créer, en nous-mêmes, une situation par laquelle nous produirons toujours de bonnes influences, pour nous-mêmes et pour l'univers tout entier. Nous nous élevons au-dessus de l'influence aliénante de l'action, en même temps que nous vivons une vie de liberté éternelle.

Telle est la philosophie du karma. Elle traite non seulement du bien et du mal et des influences très étendues de l'action, mais elle suggère aussi une technique permettant de s'élever au-dessus de son influence aliénante. Par-dessus tout, la philosophie du karma analyse les aspects forts et les aspects faibles de l'activité et fournit une technique pour renforcer le karma, afin d'assurer des résultats plus puissants et plus satisfaisants. Voilà ce que nous allons étudier maintenant.

Une action faible produira naturellement un effet faible, et une action forte un effet fort. La force d'une action dépend en premier lieu de la force de la pensée. Nous avons vu que lorsque la source de la pensée apparaît dans la capacité consciente de l'esprit, la force de la pensée devient infiniment grande. Cela montre que la technique qui permet de rendre une pensée puissante est de diriger notre attention vers la source de la pensée, qui est le champ de l'Etre [1]. Basée sur une pensée infiniment puissante, une action sera, elle aussi, infiniment puissante, et l'influence du fruit d'une telle action sera infiniment puissante également.

Par conséquent, pour obtenir un résultat puissant et jouir du fruit de l'action, il est nécessaire d'amener l'esprit au domaine de l'Etre ou, par la pratique de la Méditation Transcendantale, d'infuser l'Etre dans la nature de l'esprit pour que l'esprit conscient soit toujours empli de la valeur de l'Etre. Lorsque l'esprit est imprégné du pouvoir de l'Etre, sa créativité est infiniment grande, et il est possible d'accomplir des actions puissantes, de façon à obtenir le résultat souhaité avec une très petite dépense d'énergie.

Voilà une technique qui permet à celui qui agit de jouir des fruits de son action avec une dépense d'énergie minimale et de produire une influence de paix et d'harmonie infinie ainsi que des effets qui soient favorables à la vie de l'univers tout entier. Voilà ce qu'est la dextérité dans l'action — porter notre attention sur la source de la pensée ou, par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, infuser l'Etre dans la nature de l'esprit et travailler à partir de ce niveau de l'Etre. Le karma, ou action, effectué au niveau de l'Etre, a une valeur infinie. Il est ef-

1. Voir *La pensée et l'art d'Etre*, p. 95.

fectué avec un minimum d'énergie et apporte un maximum de bienfaits à celui qui agit ainsi qu'au monde entier. Celui qui agit, bénéficiant du résultat de son action et vivant sur le plan de l'Etre, demeure à jamais affranchi de l'influence aliénante du karma. La philosophie du karma nous enseigne cet art de bien agir, art qui se développe naturellement chez l'individu par la simple pratique de la Méditation Transcendantale, qui porte l'attention consciente jusqu'au domaine de l'Etre. Ainsi, lorsque l'action est effectuée à partir du niveau de l'Etre, le karma favorise l'accomplissement du dessein de la vie, qui est l'évolution à son degré le plus élevé.

Le but de la vie est de jouir de la Conscience-Béatitude et d'évoluer jusqu'à l'état éternel de libération, tout en accomplissant le maximum et en appréciant la vie le plus possible, réalisant ainsi le plus grand bien pour soi-même et pour les autres. La philosophie du karma nous enseigne comment, en effectuant cette action qui consiste à porter notre attention jusqu'au domaine de l'Etre transcendantal, nous pouvons atteindre le but de notre vie et jouer notre rôle dans l'évolution cosmique.

Le karma effectué par un esprit qui ne pratique pas la Méditation Transcendantale est motivé par des désirs égoïstes et peut, ou non, être juste, d'une part par rapport à celui qui agit, et d'autre part, par rapport à l'univers tout entier. Il est certain qu'un esprit qui n'est pas établi au niveau de la vie cosmique éternelle de l'Etre sera motivé par l'égoïsme et que ses actions ne seront pas entièrement bonnes, ni pour lui-même, ni pour l'univers. Un tel karma est un frein au bon fonctionnement des lois de la nature qui gouvernent le processus d'évolution de tous les êtres. Un tel karma est faible; un grand effort est nécessaire à son accomplissement et il en résulte une grande tension dans la vie individuelle et dans son environnement. Par-dessus tout, il enchaîne l'esprit. L'esprit est enchaîné par ce type de karma et par ses fruits.

C'est pourquoi, quel que soit le but du karma, il n'y a qu'une technique qui soit capable de produire, avec certitude, les résultats les meilleurs, les plus efficaces et les plus puissants. Cette technique consiste à attirer l'esprit vers l'intérieur, à le laisser atteindre le domaine de l'Etre transcendantal, puis à le laisser revenir pour accomplir des actions qui seront fortes et satisfaisantes à tous les niveaux. En même temps, ni l'action ni ses fruits ne seront une cause d'asservissement, et c'est dans la liberté que l'auteur de l'action vivra, agira et jouira des résultats de son activité, produisant ainsi la meilleure des influences à la fois pour lui-même et pour ceux qui l'entourent. Voilà la philosophie du karma, qui trouve son accomplissement dans la simple pratique de la

Méditation Transcendantale. L'art d'Etre, en ce qui concerne le karma, réside dans le fait de maintenir l'état de l'Etre quel que soit le type ou la forme de karma. Quelle que soit l'activité, quel que soit le karma effectué par l'esprit, les sens, le corps ou l'environnement, l'Etre est conservé éternellement. Voilà ce qu'est l'art d'Etre par rapport au karma.

C'est l'art d'Etre dans le domaine du karma qui fait que le karma lui-même est amené au niveau de l'Etre alors qu'il est de nature opposée à l'Etre. L'Etre est maintenu dans Son statut et le karma ne parvient pas à éclipser Sa valeur. Lorsque le karma et l'Etre sont tous deux maintenus au niveau de l'esprit, on obtient simultanément l'art du karma et l'art d'Etre. Le karma et l'Etre trouvent simultanément leur accomplissement par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale.

L'ART DE PENSER

L'art de penser consiste à produire les pensées les plus puissantes en dépensant un minimum d'énergie mentale. La pensée s'exprime pour ensuite s'accomplir sans effort ni tension — elle nécessite moins d'énergie, elle est puissante et son résultat est pleinement satisfaisant. Tel est le but de l'art de penser: un effort minimum pour un résultat maximum.

La pensée devrait être non seulement puissante, mais encore juste. L'art de penser ne permet pas que des pensées inutiles ou erronées viennent occuper l'esprit. Seules les pensées vertueuses et morales emplissent naturellement l'esprit, uniquement les pensées qui aideront à l'évolution. Si l'on connaît l'art de penser, tel sera l'esprit.

Un autre aspect de l'art de penser consiste en ce que les pensées viennent de manière telle qu'elles produisent le plus grand bien pour celui qui pense et répandent l'harmonie autour de lui.

Lorsqu'on ne possède pas l'art de penser, des pensées désordonnées ne cessent de se présenter à l'esprit. Les pensées inutiles, mauvaises, faibles. trompeuses ou dégénérées sont un obstacle à l'évolution. L`évolution ne sera assurée que lorsque l'art de penser se sera substitué à la pensée désordonnée. La pensée sera alors en harmonie avec la loi cosmique, les lois de la nature et le dessein de l'évolution.

L'art de penser signifie que la pensée, tout en faisant travailler l'esprit dans le monde relatif, le laisse en même temps libre de toute servitude et de tout attachement [1]. C'est ainsi que la pensée, rendue plus forte et plus réaliste dans le but d'atteindre la plénitude, est en même temps utilisée dans le but de libérer l'esprit.

Il faudrait que l'esprit soit libre dans le temps même qu'il se livre à la pensée. Il devrait tout d'abord être libre de l'influence aliénante de la pensée et ensuite, il devrait être un moyen de parvenir à la liberté éternelle dans la conscience-de-Dieu.

On cultive l'art de penser en amenant l'esprit à la source de la pensée, le domaine de l'Etre transcendantal, pour y cueillir consciemment la graine de la pensée et en ramener en même temps une énergie vitale illimitée. La pensée est alors saturée de l'Etre et devient un moyen d'amener l'Etre transcendantal dans le domaine relatif de la création phénoménale multiple.

Voilà ce qu'est l'art de penser. Il permet à la conscience de soi transcendantale de se développer en conscience cosmique [2]. Tandis que la pensée mène la conscience pure, c'est-à-dire l'Etre, de l'esprit dans le domaine relatif de l'activité, elle permet à l'esprit de s'élever jusqu'à la conscience cosmique, là où, parallèlement à l'activité de la pensée, l'Etre sera constamment présent.

L'art du tir à l'arc consiste, dans un premier temps, à ramener la flèche en arrière sur l'arc aussi loin que possible, puis à la lâcher de façon qu'elle frappe la cible avec force. De même, l'art de penser consiste à ramener l'esprit en lui-même jusqu'à ce qu'il atteigne la source de la pensée, puis à le relâcher afin qu'il engendre une pensée puissante à laquelle viendra s'ajouter la puissance de l'Etre.

Cette façon de faire renforcera la pensée, qui réussira alors dans le monde relatif, permettra de faire pénétrer l'Etre dans les activités extérieures et réalisera l'état de conscience cosmique. L'art de penser donne à l'homme l'occasion d'être plus puissant et plus efficace dans le domaine de la pensée et de l'action. En même temps, il le libère de la servitude de l'action, de la servitude des fruits de l'action et de la servitude de la graine de l'action — la pensée.

Cela fait de l'art de penser l'aspect le plus important de la vie car il établit une connection entre l'Etre éternel, transcendantal et absolu, et les phases extérieures de l'existence phénoménale relative. Il garantit le stade d'évolution le plus élevé de la conscience humaine — la conscience cosmique. L'art de penser

---

1. Voir *La faculté d'expérience et l'Art d'Etre*, p. 102.
2. Voir *Comment vivre l'Etre*, p. 46.

fait également intervenir la clarté d'esprit. La clarté d'esprit dépend de l'état de l'esprit et du système nerveux. Il faut que le système nerveux ne soit pas fatigué et que l'esprit tout entier soit capable d'agir sur le système nerveux et de s'exprimer dans le monde extérieur. Penser clairement dépend de la bonne coordination entre un esprit utilisé dans sa totalité et un système nerveux robuste; les pensées sont alors claires et la pensée efficace.

Il est essentiel d'être bien entraîné dans l'art de penser. L'efficacité de toute action, quelle qu'elle soit, dépend de l'efficacité de la pensée, qui, à son tour, dépend de la capacité de l'esprit à saisir la pensée à son niveau le plus subtil. Si la pensée est saisie à sa source, elle est perçue là où elle est la plus puissante et la plus vitale.

L'art de penser demande de ramener l'esprit à la source de la pensée; c'est le procédé de la Méditation Transcendantale.

Ainsi, l'art de penser consiste à avoir: 1) des pensées justes; 2) des pensées utiles et créatrices; 3) des pensées puissantes; 4) des pensées dont l'influence n'aliène pas celui qui pense, qui demeure alors établi dans la liberté, c'est-à-dire dans l'Etre. Nous allons traiter ces quatre points les uns après les autres.

Une pensée juste

Il est très important que l'esprit n'entretienne que des pensées justes. Une pensée juste est une pensée qui produit une influence bonne, harmonieuse, utile et qui est favorable à la vie de celui qui pense et à celle de l'univers, dans son ensemble, maintenant et pour toujours.

Une pensée juste est une pensée qui est en accord avec le processus naturel de l'évolution et qui ne produit pas le moindre effet nuisible sur celui qui pense, ni sur aucune autre personne.

Comment l'esprit pourrait-il n'entretenir que des pensées constructives?

Quand nous avons parlé de la loi cosmique [1], nous avons vu que, lorsque l'esprit est dans l'état de l'Etre transcendantal, il acquiert le niveau de conscience qui est le fondement de toutes les lois de la nature. Nous voyons donc que l'art d'amener l'esprit dans le domaine de l'Etre, c'est-à-dire la technique de la Méditation Transcendantale, est l'art d'établir l'esprit dans un état où l'esprit n'engendre, tout naturellement, que des pensées constructives.

---

1. Voir *L'Etre, plan de la loi cosmique*, p. 22.

Il ne semble pas possible de nourrir des pensées qui soient toujours justes, par le simple fait d'*essayer* de penser de façon juste. Toute tentative volontaire faite pour n'entretenir que des pensées justes fatigue l'esprit. Pour que l'esprit réussisse à ne nourrir que des pensées justes, il faudrait qu'il soit cultivé de telle manière qu'il ne connaisse, tout naturellement, que des pensées justes. S'il n'est pas établi sur le plan de la loi cosmique, alors l'esprit, insatisfait, ne parviendra pas à n'entretenir que des pensées justes.

Aucun moyen ne permet de déterminer intellectuellement quelle pensée est absolument juste. Même si l'on pouvait juger intellectuellement de la justesse d'une pensée, cela ne pourrait se faire qu'une fois que la pensée serait apparue et aurait été analysée. Mais à ce moment-là, la qualité de cette pensée aurait déjà influencé celui qui pense ainsi que l'atmosphère.

Ainsi, il n'est pas possible de faire en sorte de n'avoir que des pensées justes tant que l'esprit n'a pas développé en lui-même un état dans lequel il lui est impossible d'entretenir des pensées mauvaises. Nous avons déjà vu[1] qu'il est facile à chacun d'obtenir un tel état d'esprit.

Une pensée utile et créatrice

Dans son processus de création et de développement, chaque pensée consomme de l'énergie vitale.

Cette énergie est consommée quand la pensée est créée, et en se développant, la pensée est appréciée au niveau conscient de l'esprit. Si une pensée n'est pas utile, l'énergie consommée est gâchée. Ses répercussions sur l'environnement seront, dans le meilleur des cas, inutiles et, dans le cas le plus défavorable, nettement nuisibles. Il est donc essentiel que l'esprit ne nourrisse que des pensées utiles et créatrices.

Les rêveurs épuisent leur esprit à des chimères. Un tel mode de penser, si peu concret, provoque un grand gaspillage d'énergie vitale, ce qui prive, par conséquent, celui qui rêve de sa capacité de penser efficacement et de prendre des décisions.

Une pensée utile est une pensée qui est créatrice et qui a un but constructif dans la vie. L'esprit nourrit une pensée de façon à pouvoir la développer et l'utiliser pour l'accomplissement de quelque désir. La pensée est le fondement de l'action. Si la pen-

---

1. Voir *La pensée et l'art d'être*, p. 95.

sée est utile et créatrice, alors l'action sera utile et productive. Il est bien plus salutaire pour l'esprit de rester comblé dans la béatitude de l'Etre que de nourrir des pensées inutiles. En effet, si l'esprit est établi dans le contentement qui est celui de l'Etre, alors la pensée qui est juste et utile à la fois pour celui qui pense et pour son environnement, apparaîtra naturellement dans l'esprit. Avoir une seule de ces pensées utiles présente bien plus d'intéret que de gaspiller de l'énergie mentale à nourrir un grand nombre de pensées inutiles, les unes après les autres.

L'art de penser de manière utile et créatrice réside dans la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, qui développe l'état de l'Etre dans la nature même de l'esprit, de sorte que celui-ci est toujours comblé dans la Conscience-Béatitude de l'Etre absolu. Ainsi comblé, il ne nourrit que des pensées utiles, des pensées qui surgissent pour satisfaire les besoins du moment, tant en ce qui concerne celui qui pense que son environnement, des pensées qui contribuent à réaliser le dessein de l'évolution de l'individu et de la vie cosmique tout entière.

Une pensée puissante

Pour qu'une pensée soit puissante, deux choses sont nécessaires. Premièrement, il faut que toute la puissance de l'esprit intervienne lors de la création et du développement de cette pensée et deuxièmement, il faut que les forces de la nature la soutiennent. Une pensée n'atteindra son maximum de puissance que lorsque celui qui pense et le monde qui l'entoure lui fourniront tous deux le maximum de puissance. Si tout le potentiel de l'esprit soutient une pensée, mais que cette pensée n'est ni appréciée par l'environnement, ni accueillie par la nature, alors elle ne parviendra pas à conserver toute sa puissance jusqu'à sa réalisation complète. Pour que la pensée soit soutenue par le potentiel total de l'esprit, il est nécessaire que l'esprit soit conscient de la pensée dès sa naissance.

Dans la partie relative à la capacité consciente de l'esprit, nous avons vu[1] que c'est seulement quand la source de la pensée apparaît dans le champ de l'esprit conscient que celui-ci atteint son plus haut développement et que le potentiel total de l'esprit peut être utilisé pleinement. Si, à chaque étape de développement

1. Voir *Comment entrer en contact avec l'Etre*, p. 37 et *La Méditation Transcendantale*, p. 39.

d'une pensée, l'esprit reste conscient de tout le processus de ce développement, alors celui-ci sera vécu sur base du plein potentiel de l'esprit. Voilà comment, par la pratique de la Méditation Transcendantale, l'esprit conscient se rend familier du domaine tout entier du processus de la pensée. Par une pratique régulière, il se crée un état d'esprit par lequel le plein potentiel de l'esprit vient s'ajouter à chaque pensée, à son point d'origine comme à chaque étape de son développement. De même, nous avons vu que la pratique de la Méditation Transcendantale permet à l'esprit de n'avoir que des pensées justes et utiles — des pensées qui sont une nécessité de la nature, des pensées dont l'influence sera bonne et harmonieuse, qui soutiendra la vie et qui sera en accord avec toutes les lois de la nature dans l'univers tout entier.

Par conséquent, la pratique de la méditation ne permet pas seulement à l'esprit d'utiliser naturellement son plein potentiel pour ajouter sa puissance à la force de la pensée, mais elle lui ajoute également la puissance de toutes les lois naturelles. Voilà comment, par la pratique de la Méditation Transcendantale, on peut créer une situation par laquelle chaque pensée est une pensée puissante, naturellement acceptée par toutes les lois de la nature qui travaillent au processus de l'évolution.

La pratique de la Méditation Transcendantale crée dans l'esprit une situation naturelle dans laquelle il nourrit des pensées justes, utiles et puissantes, des pensées qui jouissent de la bonne volonté de toutes les lois de la nature.

Une pensée libératrice

L'art de penser exige non seulement que les pensées ne produisent pas d'influence aliénante sur celui qui pense, mais encore qu'elles soient un moyen de s'affranchir de cet asservissement.

Dans la partie intitulée *La pensée et l'art d'Etre* [1], nous avons vu que lorsque l'esprit produit une pensée, il s'identifie à sa pensée. Cette identification de l'esprit à la pensée réduit à néant la valeur de l'Etre. Un tel esprit, dont la nature essentielle, c'est-à-dire l'Etre, est éclipsée, demeure asservi par la pensée. C'est pourquoi l'art d'affranchir l'esprit de l'influence aliénante d'une pensée réside dans la faculté de maintenir l'état de l'Etre pendant que se déroule la pensée. Comme nous l'avons vu, cet état peut être atteint par la pratique de la Méditation Transcendantale.

1. Voir p. 95.

Lorsque celui qui pense est capable de penser une pensée à sa source, cette pensée se développe sous le contrôle de l'esprit et ne parvient pas à l'asservir, devenant ainsi un moyen de libération. Toutefois, lorsque celui qui pense ignore sa pensée jusqu'au moment où elle est arrivée à un tel degré de développement qu'il n'est plus possible d'ignorer son existence, alors cette pensée prend possession de l'esprit, l'influence et l'asservit.

Un enfant qui a été élevé correctement par sa mère pendant sa prime enfance en vient tout naturellement, en grandissant, à la servir et à la respecter. Par contre, l'enfant qui n'est pas aimé devient arrogant en grandissant, et tyrannique envers sa mère.

Nous voyons donc que l'art d'entretenir une pensée qui ait une valeur créatrice et qui soit à la fois juste, utile, puissante et libératrice trouve son accomplissement dans la pratique régulière et soutenue de la Méditation Transcendantale grâce à laquelle l'esprit se libère de l'influence aliénante de l'action et atteint un état de libération dans l'Etre éternel.

L'ART DE PARLER

L'art de parler consiste à:

1. Parler avec une dépense d'énergie minimale
2. Parler de façon juste
3. Parler de façon harmonieuse
4. Parler de façon agréable
5. Parler avec force
6. Parler utilement
7. Parler de telle sorte que celui qui parle soit affranchi de l'influence aliénante de la parole.

Nous allons traiter ces points l'un après l'autre.

Parler avec une dépense d'énergie minimale

C'est possible lorsque l'esprit est clair et capable d'utiliser tout son potentiel d'une manière naturelle. Cela, à son tour, n'est possible que lorsqu'il existe une coordination véritable entre l'esprit et l'organe de la parole, et que l'environnement et les circons-

tances sont favorables à la nature de la pensée. Lorsque l'esprit est clair et puissant, la pensée s'écoule en un débit de parole aisé et naturel, sans rencontrer de résistance. Si, au contraire, une pensée est faible, il faut davantage d'énergie pour lui donner de la force et la transformer en paroles.

Il est évident qu'un esprit clair engendre des pensées claires et précises qui, à leur tour, engendrent des paroles claires et précises. Non seulement de telles paroles consomment beaucoup moins d'énergie, mais, de plus, elles créent une bonne influence et atteignent le but souhaité par celui qui parle. Au contraire, une façon de parler vague et traînant en longueur est épuisante et extrêmement irritante, tant pour celui qui parle que pour l'atmosphère.

Nous avons vu dans *La pensée et l'art d'Etre* [1] de quelle façon le processus de la pensée pouvait facilement parvenir à plus de clarté et de puissance afin d'accomplir le but que nous désirions, une pensée claire et précise, tout en consommant le minimum d'énergie.

Une bonne coordination entre l'esprit et l'organe de la parole est un autre facteur essentiel pour ne consommer qu'un minimum d'énergie tandis que nous parlons. Cela exige que l'esprit soit clair et puissant, que le système nerveux soit résistant, que celui-ci fonctionne de façon normale et qu'il soit capable de faire porter tout le potentiel de l'esprit sur le monde extérieur.

Dans *L'esprit et l'art d'Etre* [2], ainsi que dans *Le système nerveux et l'art d'Etre* [3], nous avons vu comment réaliser cela facilement.

L'influence de l'environnement est également un facteur capital. Si l'environnement et les circonstances ne sont pas favorables à la nature de la pensée, il faudra un effort considérable pour traduire la pensée en paroles, et un effort plus grand encore sera nécessaire pour empêcher la pensée de s'exprimer en un flot de paroles.

Si toutefois, l'environnement et les circonstances sont favorables à la pensée, le processus du passage de la pensée à la parole entraîne avec lui une recrudescence d'énergie vitale, de joie, d'intelligence créatrice, et devient un moyen d'acquérir de l'énergie au lieu d'en consommer.

Par conséquent, l'art de parler en consommant un minimum d'énergie consiste à exprimer des pensées en harmonie avec l'environnement et les circonstances.

---

1. Voir p. 95.
2. Voir p. 107.
3. Voir p. 118.

Sur le plan pratique, la règle est la suivante:

- Parlez en fonction du moment
- Parlez en fonction de votre entourage, selon le niveau de réceptivité consciente de ceux qui vous entourent
- Parlez en fonction de votre situation personnelle
- Ne parlez pas de façon impulsive.

Si, au premier abord, l'environnement et les circonstances semblent ne pas être en accord avec une certaine pensée, ou si votre situation personnelle n'est pas favorable à cette pensée, l'art de parler consiste à prononcer en premier lieu des paroles propres à satisfaire votre entourage et les circonstances et qui, par la suite, exprimeront peu à peu votre propos. Ainsi, sans utiliser beaucoup d'énergie supplémentaire, la parole peut atteindre son but avec délicatesse.

Toutefois, il n'est pas possible de développer une telle façon de parler sur une base intellectuelle. Si l'on s'efforce d'adapter sa façon de parler en pesant chaque mot, on subira constamment une tension intérieure et l'on paraîtra manquer de naturel. Ce serait une autre manière de gaspiller une grande quantité d'énergie, ce qui va à l'encontre de l'objectif même du langage.

Tandis que nous traitions de l'art de penser, nous avons vu qu'un esprit établi dans l'état de l'Etre entretient naturellement des pensées puissantes qui sont en accord avec l'environnement et les circonstances. En outre, la pensée émanant d'un tel esprit trouve très naturellement son expression dans des paroles appropriées, tout en dépensant un minimum d'énergie.

On atteint cet objectif par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, qui amène la valeur de l'Etre dans l'esprit, tout en rendant l'environnement et les circonstances favorables.

Parler de façon juste

Nous verrons dans *Le bien et le mal* [1] que l'évaluation correcte du bien et du mal n'est possible qu'à partir du plan de l'Etre. C'est pourquoi l'art de parler de façon juste repose nécessairement sur l'état de l'Etre.

La parole est simplement la projection de la pensée. Par conséquent, tout ce qui est valable pour l'art de penser l'est aussi pour l'art de parler. La parole juste a pour fondement la pen-

1. Voir p. 212.

sée juste. La parole est à la fois l'expression du cœur et celle de l'esprit. Par conséquent, pour qu'une parole soit juste, il faut que le cœur et l'esprit soient justes[1].

Une seule parole suffit à révéler la qualité intérieure d'un homme. La douceur de la parole exprime la nature de son cœur; le degré de logique, d'imagination ou de créativité de l'expression révèle la culture de son esprit. On peut juger du degré d'évolution d'un homme sur une seule de ses paroles.

La parole est un moyen de communication subtil entre un homme et son entourage. Il est très important pour le bien-être de l'homme et de son environnement que chacun soit expert dans l'art de parler, car un seul mot inadéquat produit dans l'atmosphère une mauvaise influence. Un homme peut changer son attitude ou son comportement, mais le mot qu'il a prononcé ne pourra jamais être retiré. L'effet qu'il a créé sur ceux qui l'entendent et sur l'atmosphère ambiante ne pourra jamais être annulé. C'est pourquoi il est fort important de posséder l'art de parler juste. Bien que la parole soit la projection de la pensée, on doit être plus sélectif dans l'art de parler que dans l'art de penser parce qu'il ne convient pas nécessairement que toute pensée qui surgit dans l'esprit soit exprimée en paroles.

Prenez, par exemple, un homme d'affaires qui, le soir, assis en compagnie d'un ami, pense tout à coup à une chose qu'il a à dire à son directeur le lendemain. Il serait totalement déplacé qu'il exprime sa pensée sur-le-champ. Voilà ce qu'il faut comprendre lorsqu'on dit que l'art de parler est plus sélectif, et par conséquent plus élevé que l'art de penser.

La parole doit être en accord avec l'atmosphère ambiante (nous avons vu cela quand nous avons étudié l'art de penser). Il faut qu'une pensée et son expression, c'est-à-dire la parole, soient formulées de telle sorte qu'elles soient bien accueillies par l'entourage.

Des centaines de mots inadaptés à l'entourage se révéleront vains, alors qu'un seul mot juste pourrait atteindre le but. Ainsi, l'art de parler juste comprend non seulement l'art de penser juste, mais aussi l'art d'utiliser des expressions qui conviennent à l'atmosphère ambiante. Comme nous l'avons déjà dit, il faut pour cela une attitude correcte du cœur et de l'esprit, et cela n'est possible que par l'infusion de l'Etre dans la nature de l'esprit, ce qui s'accomplit aisément par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale.

---

1. Voir *L'esprit et l'art d'Etre*, p. 107.

Parler de façon harmonieuse

Pour que la parole soit harmonieuse et adéquate, il faut que la pensée soit claire et précise, qu'elle ne puisse du moins causer aucun préjudice et qu'elle soit, dans le meilleur des cas, favorable à la vie pour l'environnement tout entier.

L'art de parler réside en une pensée claire et une façon de s'exprimer simple et innocente. On devrait parler comme on ressent les choses, à condition que la pensée soit adaptée aux circonstances. Si l'on éprouve un certain sentiment et que l'entourage risque d'être offensé par l'expression de ce sentiment, il est alors préférable de ne pas parler. Bien qu'on juge préférable de ne pas réprimer ses sentiments, l'art de parler exige que certains mots ne soient pas prononcés, s'ils doivent déplaire à quelqu'un ou rompre l'harmonie de l'atmosphère.

Même si, à un moment donné, il faut dire « non », l'art de parler exige que ce « non » soit exprimé en des termes qui ne semblent ni durs ni injustes. L'art de parler consiste à dire la vérité, mais aussi à éviter que l'expression de cette vérité ne blesse quelqu'un.

Beaucoup de gens pensent juste par nature et croient que la vérité consiste à dire exactement ce qu'ils pensent. Sans doute s'agira-t-il dans ce cas d'un langage sincère, mais il manquera aussi de tact et sera déplaisant pour celui qui l'écoute; il provoquera un manque d'harmonie qui ira à l'encontre du but même qu'il se proposait. Même si vous devez condamner quelque chose, exprimez-vous en des termes acceptables. Ces qualités de gentillesse et de sensibilité se développent à mesure que le cœur s'adoucit au contact de la félicité et du grand bonheur de l'être transcendantal. Le cœur s'adoucit, et alors, de par sa nature, l'individu ne peut plus être dur ni déplaisant envers quiconque. Tout naturellement, ses paroles ne seront plus qu'un flot d'harmonie.

Parler de façon agréable

La technique afférente à l'art de parler consiste à faire en sorte que les mots que nous prononçons soient agréables, doux et justes, bien que nous soyons sincères dans nos pensées et nos paroles.

L'habitude de parler de manière agréable réside dans le développement de cette disposition naturelle: politesse, douceur et bonté de cœur, qui n'engendrera à aucun moment des paroles dures. Il faut que, spontanément, nos paroles soient agréables et sincères pour ceux qui les entendent, et c'est pourquoi il est né-

cessaire de développer en nous une nature simple et aimante. Ces qualités ne peuvent se développer naturellement que par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale. Se contenter de faire des efforts pour être poli ou aimable ne sert à rien. Aucun effort, si grand soit-il, ne permettra à un homme de posséder l'art de parler de façon agréable. Une personne qui s'ingénie à donner à ses paroles une tournure agréable rend son discours artificiel et ne produit pas sur son auditeur une impression d'aisance et d'harmonie. Un langage affecté engendre chez celui qui parle et chez ceux qui l'écoutent des tensions intérieures.

Il existe de nombreux professeurs qui enseignent aux gens l'art de parler. Leurs méthodes produisent une certaine amélioration de la qualité de la voix, mais ces professeurs eux-mêmes savent qu'on ne peut en aucune manière améliorer le discours, tant que les tensions présentes dans l'esprit et les muscles ne sont pas éliminées.

L'art de parler de façon agréable ne consiste pas à parler plus ou moins brièvement ou plus ou moins longuement. Il consiste à parler d'une manière simple et naturelle. Bien que, pour des raisons purement politiques, parler brièvement ou longuement semble pratique courante chez les politiciens, il n'empêche que, même dans ce domaine, l'art de parler de façon agréable consiste à adopter des expressions simples et sincères qui produiront l'effet désiré. La longueur d'un discours a peu d'incidence sur la justesse de l'impression créée. C'est la sincérité et la vérité des paroles, ainsi que l'esprit qui les anime qui font impression et atteignent le but visé. Que le discours soit agréable et en même temps signifiant, voilà l'art de parler. Un discours qui est agréable peut même avoir pour résultat de faire travailler un ennemi pour nous. Bénis soient ceux dont les paroles sont douces.

L'art de parler de façon agréable consiste à emplir son esprit et son cœur de bonheur. Nous avons vu que cela n'est réellement possible qu'en infusant la joie profonde de l'Etre dans la nature de l'esprit, ce qui s'accomplit aisément par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale.

Parler avec force

La puissance de la parole dépend de la puissance de la pensée, de la connaissance parfaite du sujet dont on parle et de la pureté du cœur et de l'esprit. Nous avons vu [1] qu'on acquiert la pureté du

1. Voir *L'art de penser*, p. 130.

cœur et de l'esprit en augmentant la pureté de la conscience, par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale. Celle-ci permet également d'accroître l'intelligence et permet de ce fait à l'individu de mieux posséder le sujet de son discours.

Parler utilement

Parler utilement est un art que possèdent tout naturellement un esprit et un cœur comblés; on obtient facilement cette plénitude par le développement de la Conscience-Béatitude.

Parler d'une manière telle que celui qui parle reste affranchi de l'influence aliénante de la parole

L'art d'acquérir la conscience de soi et de s'élever à l'état de la conscience cosmique[1] est l'art de rester libre de l'influence aliénante de la parole.

L'ART DE L'ACTION

En Inde, il est un proverbe sanskrit qui dit que la réussite des actions des grands hommes dépend davantage de la pureté de leur cœur que de leurs moyens d'action. Ce proverbe révèle comment on peut exercer une influence sur le pouvoir de la nature, afin qu'elle favorise la réussite de nos entreprises.

Quand nous avons parlé de la loi cosmique, il a été montré de façon claire que lorsque l'esprit acquiert une pureté absolue dans le domaine de l'Etre, il se trouve en complète harmonie avec les lois de la nature et obtient l'influence favorable de l'environnement. Ainsi, l'art d'agir trouve son fondement dans l'art de la Méditation Transcendantale, qui débarrasse l'esprit de toutes ses impuretés et le laisse dans un état de pureté en conformité avec les lois de la nature. C'est l'art d'agir pour réussir.

Dans *Le karma et l'art d'Etre*[2], il a été démontré que l'art

---

1. Voir *Comment vivre l'Etre*, p. 46.
2. Voir p. 34.

d'être est sous-jacent à l'art d'agir parce que la valeur et la puissance d'une action dépendent de la valeur et de la puissance de la pensée; celle-ci, à son tour, dépend de la valeur et de la puissance de l'Etre. Si l'Etre est puissant, la pensée sera puissante, et l'action sera puissante elle aussi. Si l'Etre n'est pas présent dans l'esprit conscient, la pensée sera sans vie et l'action sera médiocre et bien moins efficace. Une action plus efficace nécessite une pensée plus efficace, et une pensée plus efficace exige que la nature de l'esprit soit davantage imprégnée de l'Etre. Ainsi l'art d'être, dont la technique est la pratique de la Méditation Transcendantale, sert de fondement à l'art d'agir.

La qualité de toute action dépend de la qualité de celui qui agit, des circonstances et de l'influence de l'environnement. Il se peut que la qualité de celui qui agit soit bonne, que ses habitudes soient ordonnées et sa vie pure, son esprit fort et sa pensée claire, mais, à moins que le milieu et les circonstances ne soient favorables à son action, celle-ci ne sera pas fructueuse. Nous avons analysé en détail dans *Comment utiliser au mieux le milieu dans lequel on vit* [1] comment la pratique de la Méditation Transcendantale harmonise le milieu et les circonstances et les rend favorables à l'accomplissement du désir et de l'action.

Accomplir une action avec une dépense d'énergie minimale, pour la réalisation d'un maximum de travail, constitue un autre aspect de l'art de l'action. En même temps, la qualité du travail est meilleure, si bien que l'art d'agir se traduit par une fatigue minimale et un avantage maximal. L'individu et l'univers sont tous deux largement récompensés.

L'habileté dans l'action est une autre caractéristique de l'art d'agir. L'habileté dans l'action signifie que celui qui agit tire un grand plaisir de l'action, mais qu'en même temps, il demeure libre de son influence aliénante ainsi que de l'attachement au fruit de cette action. L'habileté dans l'action est telle que l'esprit de celui qui agit est placé au niveau du bonheur suprême et de l'intelligence créatrice illimitée de l'Etre. Il est perpétuellement satisfait, accomplit plus de travail et obtient plus de succès dans la vie quotidienne. Par *plus*, nous entendons un travail plus important et plus efficace et qui produit de meilleurs résultats. L'auteur de l'action reste libre de toute influence aliénante — c'est l'habileté dans l'action, ou l'art de l'action.

L'habileté dans l'action est telle que, bien que celui qui agit s'identifie totalement à la pensée du travail, au processus de l'action et à la jouissance du fruit de cette action, il demeure néan-

1. Voir p. 78.

moins dans un état de liberté éternelle, saturé de la Conscience-Béatitude de l'Etre absolu. Pour que l'art d'agir puisse se déployer, il faut que l'esprit soit saturé de l'Etre, de façon qu'Il puisse s'exprimer librement dans le monde extérieur des formes et des phénomènes.

Par conséquent, l'art d'agir consiste d'abord à sonder les niveaux plus profonds de l'océan de l'esprit, en menant l'attention jusqu'à la source de la pensée, à savoir le domaine de l'Etre, là où débute l'action de penser. Ce processus permet au potentiel total de l'esprit de s'engager dans le processus de la pensée et en même temps de sonder le domaine de l'Etre.

Ainsi le domaine tout entier de la pensée et de l'action devient un moyen pour l'Etre transcendantal et absolu de pénétrer dans le domaine relatif, et de vibrer dans toute pensée et dans toute activité. Le domaine entier de la pensée, de l'action et de ses fruits devient un plaisir, parce que les lois de la nature et l'environnement tout entier contribuent à l'accomplissement du désir. C'est comme si toute la création avait pris sur elle-même d'accomplir la pensée et l'action. La pensée devient une pensée du Divin. L'action devient alors un moyen d'accomplir le but divin, alors qu'en même temps les desseins de l'individu se trouvent pleinement servis. Le but de la vie individuelle entre dans une phase glorieuse de l'accomplissement du but divin.

Tel est l'art d'agir: il suffit de plonger profondément en soi-même avant de s'engager dans l'action. Ensuite, tout le processus de la pensée et de l'action se trouvent automatiquement modelés par l'art d'agir. De cette façon, l'action est bénéfique pour celui qui agit et pour l'univers tout entier et maintient l'auteur de l'action dans la liberté éternelle.

Il faudrait que toute action soit effectuée pour le plus grand bien de celui qui agit. A cet égard, le premier souci de celui qui agit devrait être sa propre sécurité, ce qui veut dire qu'il ne devrait pas être lié par ses actions. Ni l'influence aliénante de l'action, ni l'influence aliénante du fruit de cette action ne devraient affecter celui qui agit.

Dans notre monde, aujourd'hui, on a peu conscience de l'influence aliénante de l'action. L'accomplissement d'une action n'a pas d'autre raison d'être que la simple satisfaction de la vie au niveau sensoriel. Cela parce que l'on a oublié, dans une large mesure, la notion de l'Etre. On ne pense jamais à l'action par rapport au niveau de l'Etre, mais on croit qu'elle existe seulement au niveau de l'esprit, des sens, du corps et de l'environnement. Aujourd'hui, le domaine tout entier de la vie est vécu à un niveau très superficiel.

Lorsque nous considérons l'art de vivre, nous devons prendre en considération le domaine entier de la vie: l'Etre, la pensée, l'action et l'univers tout entier. C'est la raison pour laquelle il faut considérer toute action, non seulement en fonction de sa fin et des bienfaits qu'on peut en tirer, mais encore en fonction de l'influence qu'elle exerce sur celui qui agit et sur son environnement, ainsi que de la marque qu'elle laisse sur eux.

Voici les points principaux de l'art d'agir:

1. L'art d'effectuer une action avec une dépense d'énergie minimale.
2. L'art d'effectuer une action en un minimum de temps.
3. L'art de n'effectuer que des actions utiles.
4. L'art d'effectuer une action qui produise les résultats les plus souhaitables et les plus efficaces.
5. Détermination dans l'accomplissement d'une action afin d'obtenir les résultats les plus souhaitables et les plus efficaces.
6. L'art d'agir sans nuire à personne.
7. L'art d'agir pour obtenir un maximum de résultats.
8. L'art d'agir de sorte que l'accomplissement de cette action demeure une joie et ne devienne pas une tâche fatiguante et ennuyeuse.
9. L'art de concevoir un plan d'action correct.
10. L'art d'éxécuter efficacement le plan d'action.

L'art d'agir étant l'élément essentiel de l'art de vivre, il est donc nécessaire de traiter en profondeur ces différents points.

L'art d'effectuer une action avec une dépense d'énergie minimale

Pour effectuer une action avec une dépense d'énergie minimale, il faut d'abord que la pensée qui motive l'action soit puissante. Une pensée faible demandera beaucoup d'effort pour produire le résultat désiré, alors qu'une pensée puissante atteindra facilement son but. Comme nous l'avons vu dans *La pensée et l'art d'Etre* [1], on acquiert un pouvoir de pensée fortement développé grâce au processus de la Méditation Transcendantale. Par conséquent, pour obtenir du succès dans le domaine de l'action, il faut d'abord

1. Voir p. 95.

que la force de la pensée soit puissante. Pour cela, il faut pratiquer régulièrement la Méditation Transcendantale.

Il faut également que le milieu et les circonstances soient favorables à l'accomplissement de l'action. Si l'entourage estime que l'action est nécessaire et espère en recevoir quelque chose d'utile, alors l'atmosphère environnante est favorable et l'accomplissement de cette action devient facile et harmonieux.

L'action ne devrait porter préjudice à personne. Si elle doit nuire à quelqu'un, alors l'environnement s'opposera à son exécution et il faudra déployer davantage d'énergie pour combattre cette résistance. Il faut également que celui qui accomplit l'action soit fort et énergique. Dans *L'Etre, plan de la loi cosmique* [1], nous avons vu que la pratique de la Méditation Transcendantale mène l'esprit à la source de toute création, qui est le domaine de l'énergie vitale illimitée. L'esprit conscient étant en parfaite communion avec le domaine de l'énergie vitale illimitée, il acquiert une vitalité telle que toute action, quelle qu'elle soit, est exécutée facilement et rapidement, avec une dépense d'énergie minimale.

Celui qui n'est pas énergique dans l'action manque de confiance en lui, et à chaque instant, il a peur d'aller de l'avant.

L'art d'effectuer une action en un minimum de temps

Pour agir rapidement, il faut avoir confiance en soi et posséder un esprit décidé. On perd beaucoup de temps à entreprendre des actions peu réfléchies, puis à essayer continuellement de les modifier, dans l'espoir de les améliorer. Ce manque de confiance en soi est un obstacle majeur à l'accomplissement des actions, dans un laps de temps minimum.

L'accélération croissante du rythme de la vie moderne exige une présence d'esprit, un intellect développé, ainsi qu'une personnalité énergique et pleine de vie. Une action trop lente ne convient pas à la nature des choses d'aujourd'hui. La vitesse est la caractéristique de l'époque. Ceux qui sont incapables de suivre le rythme rapide de la vie moderne créent des tensions en eux-mêmes. Dans le monde d'aujourd'hui, la rapidité dans l'action est essentielle à une vie pleine de joie.

Le désir de l'homme moderne est de vivre sur terre pendant le jour lorsque le soleil brille, et de voler vers la lune pendant la nuit. Pour réussir dans l'action, l'homme doit être énergique, in-

---

1. Voir p. 22.

telligent, rapide et sûr de lui. Si ces qualités ne sont pas présentes en lui, il n'appartient pas à l'ère moderne.

Le facteur temps est un facteur crucial de la Vie. Ceux qui ont accompli de grandes choses dans le monde sont ceux qui ont attaché une grande importance au temps. Le temps est limité dans cette vie, et il nous faut beaucoup évoluer pour parvenir à la réalisation.

C'est pour cette raison qu'il importe de prendre en considération le facteur temps avant toute chose. On dit que le temps et la marée n'attendent personne. L'expérience montre toutefois que si nous prenons pied dans l'éternité atemporelle de l'Etre absolu, c'est alors le temps qui nous sert le mieux, car l'existence absolue de l'éternité infinie est la source et le fondement de l'ensemble du temps: passé, présent et futur.

Nous avons vu dans *L'Etre, plan de la loi cosmique*[1], qu'enrichie par la valeur de l'Etre, la vie de l'individu est libérée de toutes formes de résistances, intérieures comme extérieures. Une grande confiance en soi, la clarté et la vigueur de l'esprit apparaissent chez l'individu; l'harmonie et les influences favorables de l'environnement créent naturellement une atmosphère propice à l'accomplissement de l'action en un minimum de temps. Par conséquent, l'art d'effectuer une action en un minimum de temps s'accomplit en infusant l'Etre dans la nature de l'esprit grâce à la pratique régulière de la Méditation Transcendantale.

L'art de n'effectuer que des actions utiles

La faculté de n'entreprendre que des actions utiles forme une très grande part de l'art de l'action. Si l'on a appris l'art de l'action mais que l'on ne prend pas la décision d'agir utilement, on rencontrera une variété de résultats qui pourront se révéler incorrects et pénibles. Par conséquent, avant d'être capable de pratiquer avec succès l'art de l'action, il est tout d'abord nécessaire d'acquérir la faculté de choisir l'action appropriée. C'est la première étape d'une action utile et bénéfique.

Examiner les domaines de l'action utile, c'est aborder les différents états de conscience dans lesquels différents types d'action sont supposés être utiles.

Les hommes jugent différemment de l'utilité d'une action, selon leur état de conscience. Aucune action dans la vie ne peut

---

1. Voir p. 22.

être considérée comme absolument utile, à moins qu'elle ne soit accomplie à partir du niveau de la conscience absolue. Toute action dans le monde peut être considérée comme utile d'un certain point de vue mais, selon d'autres points de vue, elle peut se révéler tout à fait inutile. Quand nous considérons la faculté de n'entreprendre que des actions utiles, nous ne pouvons penser qu'en termes d'utilité relative — par rapport à celui qui agit et par rapport à son environnement.

Par conséquent, il semblerait qu'un homme n'ait normalement la faculté de n'entreprendre que des actions justes, des actions utiles. Mais une analyse plus profonde de l'utilité d'une action, par rapport à son auteur et à son environnement, nous amène à conclure qu'il peut y avoir une action que celui-ci aime particulièrement, dont il peut désirer le fruit, mais qui, malgré cela, peut nuire à d'autres personnes qui lui sont plus ou moins proches. Lorsqu'une action n'est que partiellement utile, on ne peut pas vraiment l'appeler action utile.

Par exemple, un voleur accumule rapidement une grande fortune. C'est une action dont les résultats sont très agréables au voleur, mais que son environnement ne saurait apprécier. C'est ce qu'on appelle une action coupable et mauvaise; elle semble utile au voleur, mais seulement d'un point de vue très grossier; en réalité, elle n'est pas utile, même pour lui.

La faculté de n'entreprendre que des actions utiles signifie que l'individu n'entreprendra que des actions salutaires, tant pour lui-même que pour les autres hommes. Le choix de telles actions dépendra du niveau d'élévation de sa conscience. Ce n'est que lorsqu'un individu a la faculté de différencier entre le bien et le mal et de prévoir les conséquences de ses actes, qu'il peut choisir des actions utiles tant pour lui-même que pour les autres.

Nous avons vu dans *L'environnement et l'art d'Etre* [1] que c'est uniquement par le système de la Méditation Transcendantale, quand l'esprit individuel est en accord avec la loi cosmique, que l'activité et le comportement d'un individu s'harmonisent avec le courant de l'évolution. Ce n'est qu'alors que la faculté de n'entreprendre que des actions utiles est atteinte.

Nous avons vu également qu'il est impossible de déterminer avec certitude l'utilité d'une action au niveau intellectuel. Quel type d'activité sera donc invariablement utile pour celui qui agit et produira en même temps une influence agréable, harmonieuse et favorable à la vie de ce qui l'entoure? Comme nous l'avons vu, il est difficile de le savoir au niveau de l'intellect. Par consé-

1. Voir p. 120.

quent, la faculté de n'entreprendre que des actions utiles réside dans l'aptitude à se mettre en accord avec la loi cosmique. Tout le monde possède cette faculté, et il est facile de la mettre à profit par la pratique de la Méditation Transcendantale.

L'art d'effectuer une action qui produise les résultats les plus souhaitables et les plus efficaces

Pour accomplir une action produisant les résultats les plus souhaitables et les plus efficaces, un homme doit posséder les qualités suivantes:

1. Une grande force de pensée.
2. Beaucoup d'énergie.
3. Un milieu et des circonstances favorables.
4. L'aptitude à effectuer des actions justes.
5. La confiance en soi.

Nous allons examiner ces qualités l'une après l'autre et voir comment on peut les développer en soi-même et dans l'environnement afin de mener une activité qui produise les résultats les plus souhaitables et les plus efficaces.

Une grande force de pensée

La force de la pensée dépend de quatre facteurs: l'aptitude à faire usage de tout son potentiel mental; l'aptitude à se concentrer; la capacité de conserver son énergie mentale; une bonne coordination entre l'esprit et le système nerveux.

Totalité du potentiel mental – Dans la partie intitulée *Comment vivre l'être* [1], nous avons vu que grâce à la Méditation Transcendantale, il est facile à chacun d'utiliser tout son potentiel mental.

Aptitude à se concentrer – On considère généralement que l'aptitude à se concentrer dépend de la qualité et de la vigueur de l'esprit. En réalité, l'aptitude à se concentrer dépend du degré de joie ou de bonheur procuré par l'objet de notre attention.

Si une rose est belle, l'esprit se concentrera tout naturellement sur sa beauté. Si, pour une raison ou pour une autre, la rose n'est pas fascinante ou attirante, l'esprit ne restera pas concentré sur elle. Tout ce qui est séduisant attire l'esprit. Plus la séduction de l'objet de notre attention est grande, plus le bonheur qu'il nous

1. Voir p. 46.

procure est intense et plus longtemps l'esprit se concentrera sur lui. Tout esprit a un pouvoir de concentration illimité. Il n'est pas nécessaire que l'esprit *acquière* cette aptitude puisqu'elle est déjà là. Aucun esprit ne restera fixé sur une chose laide ou qui ne procure pas de bonheur. Tout esprit est attiré par ce qui est séduisant ou procure de la joie. Chaque individu possède donc la faculté de se concentrer de façon illimitée. Pourtant l'expérience montre couramment que l'esprit est incapable de rester concentré sur un point particulier.

La raison en est la suivante: où que se porte notre attention, notre point d'intérêt ne parvient pas à nous procurer une joie suffisante et l'esprit désire se déplacer vers le domaine d'un bonheur plus intense. Etant donné qu'aucune source de joie au monde ne semble suffisamment grande pour satisfaire la soif de bonheur de l'esprit, celui-ci ne peut rester fixé sur un point donné et se trouve, au contraire, toujours à la recherche d'un bonheur plus grand dans le domaine de la diversité.

Puisque telle est la situation, est-il possible pour l'esprit de rester concentré sur un objet en particulier? Oui, mais seulement lorsqu'il est établi dans le plus grand bonheur permanent possible. Depuis la naissance, l'esprit est passé sans cesse d'une joie passagère à une autre et c'est pourquoi l'on pense que sa nature est de vagabonder.

On estime en général que l'esprit est comme un singe qui saute de branche en branche. On pense que pour changer la nature de l'esprit, du vagabondage à la stabilité, il faut contrôler l'esprit et les désirs. Etant donné, toutefois, qu'il n'est pas dans la nature de l'esprit de vagabonder, il n'est pas nécessaire de le contrôler pour le rendre stable. En fait, sa nature est de demeurer stable.

Bien que l'abeille vole de-ci de-là, à la recherche du nectar des fleurs, on ne doit pas considérer que voler est sa nature essentielle. Elle vole afin d'extraire le nectar de la fleur. Aussi longtemps qu'elle n'aura pas trouvé une fleur contenant du nectar, elle continuera de voler; mais une fois la fleur trouvée, elle s'y pose immédiatement.

De même, l'esprit vagabonde, mais ce n'est pas par nature. Il erre parce qu'il ne trouve pas de lieu où se reposer ou de moyen d'être heureux. L'esprit n'est pas comme un singe; en fait, il est comme un roi. Tout esprit est comme le roi des rois. Il va toujours là où il se plaît, et il y reste; il fait le travail qui lui plaît. S'il se trouve qu'un roi erre à travers son royaume, il est faux de conclure que sa nature est d'errer. Il erre seulement parce qu'il n'a pas de trône où s'asseoir. C'est parce qu'il n'occupe pas la place qui lui convient qu'il continue d'errer. Aucun homme qui se respecte ne s'assiéra dans un lieu indigne de lui. Ainsi, bien qu'il ne soit

pas dans la nature d'un roi d'errer sans cesse, il continuera de le faire, même s'il se sent fatigué. Il ne s'assiéra pas tant qu'il n'aura pas trouvé un lieu qui soit digne de lui.

De même que le roi errant, l'esprit ne demeurera pas en un lieu indigne de lui et ne voudra pas être délogé d'une place digne de lui, qui le séduit et lui procure du bonheur. En un tel lieu, l'esprit peut se reposer, être heureux et demeurer dans la joie. Il est faux de conclure que la nature de l'esprit est d'errer.

Un travail qui correspond à notre nature nous plaît. Tout travail allant à l'encontre de notre nature nous déplaît. Si notre nature est de vagabonder, alors nous nous sentons mieux lorsqu'on nous permet de vagabonder. Si notre nature est de rester assis tranquillement, alors nous nous sentons plus heureux lorsque nous sommes autorisés à nous asseoir. Si notre nature est d'être assis et qu'on nous demande de courir, alors naturellement nous devenons malheureux et tendus.

Un esprit qui n'a pas d'endroit où se reposer, qui n'a aucun moyen de se réjouir et qui est, de ce fait, obligé de courir çà et là commence à se sentir malheureux et tendu. Si la nature de l'esprit était de vagabonder, il devrait alors se sentir plus heureux lorsqu'il y est autorisé librement. Pourtant, nous constatons au contraire que lorsque l'esprit n'a pas de lieu où se reposer, ses désirs restent insatisfaits et qu'il commence à se sentir agité. Pour que l'esprit demeure stable en un lieu donné, il suffit de lui procurer quelque chose qu'il aime. Lorsqu'on lui donne quelque chose d'attrayant, l'esprit reste stable; cette stabilité est l'état de concentration.

Nous savons qu'habituellement l'esprit est capable de se concentrer sur quelque chose de plaisant et d'agréable et qu'il est par ailleurs incapable de se concentrer sur quelque chose de laid. Cela parce que la laideur est contraire à la nature de l'esprit. Ainsi, la question n'est pas qu'il faille que l'esprit acquière la faculté de concentration; il s'agit seulement de la conduire en un lieu de joie et de bonheur où il demeurera naturellement.

Rien dans le domaine de la création grossière n'est assez agréable à l'esprit pour satisfaire à jamais sa soif de bonheur. L'expérience montre que les choses subtiles de la création sont bien plus séduisantes que les choses grossières. Par conséquent, s'il est possible d'amener l'attention vers les niveaux subtils de la création et si l'esprit peut en faire l'expérience, ces derniers l'attireront naturellement parce qu'ils sont plus séduisants que les niveaux grossiers de la création. Lorsque l'attention est amenée progressivement des niveaux grossiers de la création vers des niveaux plus subtils, l'esprit découvre que la séduction grandit à

chaque étape. Lorsqu'il transcende tous les états relatifs de la création et qu'il atteint la Conscience-Béatitude transcendantale, l'esprit trouve cette grande joie qui dépasse en bonheur les plus grandes joies de l'existence relative, à savoir la félicité éternelle et absolue. Ayant atteint la félicité éternelle et absolue, l'esprit ne la perd jamais plus. Il la conserve à un degré tel que la Conscience-Béatitude s'imprègne dans la nature même de l'esprit et que celui-ci *devient* Conscience-Béatitude. Cela se produit par la pratique de la Méditation Transcendantale, comme nous l'avons vu précédemment.

Lorsque l'esprit est ainsi établi, il demeure stable et ne désire rien d'autre, parce qu'il n'est rien, dans le domaine relatif de l'existence, qui puisse se comparer à la valeur de la Conscience-Béatitude absolue. Par conséquent, une fois l'esprit ancré dans la Conscience-Béatitude, l'éternel contentement devient sa nature même et il demeure stable, même quand il s'associe aux expériences extérieures et à l'activité.

L'esprit ne peut rester concentré que dans l'état de Conscience-Béatitude. Toute autre tentative faite pour développer la concentration se traduit par un travail ardu qui ne donne aucun résultat. La pratique de la Méditation Transcendantale, qui est si simple et qui apporte la Conscience-Béatitude dans la nature même de l'esprit, est la manière la plus pratique d'acquérir la concentration. Comme nous l'avons vu, ce n'est pas la faculté de concentration qu'on acquiert: il faut qu'un état de Conscience-Béatitude soit créé dans l'esprit de façon que, par nature, il demeure stable et concentré.

Certaines personnes s'engagent dans une voie ascétique, pensant que, dans le monde actif ou dans la vie d'un chef de famille, les sens sont trop attirés par le plaisir des objets extérieurs. Ils croient que, pour contrôler l'esprit, il faut sacrifier les joies que nous offrent les sens et qu'on ne doit pas permettre aux sens d'entrer en contact avec ces joies. Cette croyance a conduit à des pratiques tendant à contrôler l'esprit et a fait naître chez les chercheurs de vérité, qui souhaitent augmenter la capacité de leur esprit, un ascétisme inutile. Cette habitude de contrôler l'esprit, et par la suite de le fatiguer excessivement, est fondée sur le principe erroné que sa nature est de vagabonder. Il n'est pas nécessaire de faire l'effort de contrôler l'esprit.

Il existe deux manières de garder un chien à la porte. L'une est de l'y attacher avec une chaîne. Mais c'est une tâche difficile. Même si le chien est attaché, il tirera sur la chaîne et essaiera de s'enfuir. Il sera difficile de le maintenir tranquille à la porte. La seconde manière est de ne pas l'attraper et de ne pas l'enchaîner,

mais de déposer à la porte un peu de nourriture pour qu'il la mange. Le chien mangera la nourriture et restera à la porte de son plein gré.

De même il n'est pas nécessaire d'essayer de contrôler l'esprit. La façon la meilleure, mais aussi la plus facile et la plus pratique, de permettre à l'esprit d'être naturellement concentré est de lui faire pratiquer la Méditation Transcendantale, de sorte qu'il puisse acquérir la Conscience-Béatitude. Lorsque l'esprit reste concentré, il ne vagabonde pas, mais demeure stable quel que soit le lieu où nous le placions. Dans une telle situation, c'est l'esprit tout entier qui est utilisé, et quelle que soit la pensée émise, elle est émise avec force. C'est cela, le moyen d'effectuer une action qui produise les résultats les plus souhaitables et les plus efficaces.

Conservation de l'énergie mentale – Nous avons vu que lorsque l'esprit reste établi dans la Conscience-Béatitude, il ne vagabonde pas. C'est ainsi que l'énergie mentale est conservée.

Le fait que l'esprit soit perpétuellement occupé à penser et à vagabonder consomme beaucoup d'énergie mentale. Chaque pensée consomme de l'énergie mentale et, si les pensées viennent les unes après les autres, la consommation d'énergie mentale est permanente. Si moins de pensées viennent, la consommation d'énergie mentale est moindre de sorte que, si l'esprit est établi dans la Conscience-Béatitude, il trouve en lui-même sa satisfaction et ne vagabonde pas de pensée inutile en pensée inutile. Si, avant que l'esprit ne fût établi dans la félicité, mille pensées le traversaient chaque heure, et si après y être établi dix pensées seulement se présentent, alors chaque pensée aura cent fois plus de puissance. La seule manière naturelle de conserver l'énergie mentale dans un but constructif est la pratique de la Méditation Transcendantale.

Coordination entre l'esprit et le système nerveux – Pour qu'une pensée soit forte, il est nécessaire que la coordination entre l'esprit et le système nerveux soit bien maintenue. Il faut pour cela que l'esprit et le système nerveux soient tous deux forts. Le système nerveux est physique; l'esprit est abstrait. Pour que la force de la pensée soit puissante, il faut que l'aspect physique aussi bien que l'aspect mental soient forts. Nous avons vu [1] que l'esprit devient naturellement fort par la pratique de la Méditation Transcendantale, lorsque le subconscient tout entier devient conscient.

Le bon fonctionnement du système nerveux dépend de sa

1. Voir *Comment entrer en contact avec l'Etre,* p. 37 et *La Méditation Transcendantale*, p. 39.

condition physique, qui dépend elle-même de la nourriture absorbée et du travail fourni. Si la nourriture est correcte, elle maintient le système nerveux énergique et plein de vie dans des conditions normales de fonctionnement. Si le système nerveux n'est pas surmené, il fonctionnera normalement. Toutefois, si le corps est surmené à cause de l'inconstance ou de l'indécision de l'esprit, alors le système nerveux s'épuise et cesse de fonctionner.

Si nous absorbons des aliments avariés ou manquant de fraîcheur, le système nerveux s'affaiblit. Si nous buvons de l'alcool, le système nerveux devient inactif et indolent. Si nous travaillons trop intensément, le système nerveux se fatigue et ne fonctionne pas normalement. Cette absence d'un fonctionnement correct affaiblit la coordination entre le corps et l'esprit. Par conséquent, pour une bonne coordination de l'esprit et du corps, il est nécessaire que l'esprit soit sain, et c'est par la puissance de l'Etre que l'esprit devient puissant.

Il faut que le système nerveux soit intact; une nourriture et une boisson saines, ainsi que des habitudes régulières pour les repas, le repos et l'activité, le maintiendront dans cet état. La vie devrait être réglée par des habitudes confortables de sommeil, de nourriture et de repos. L'activité devrait être modérée, de manière à ne pas épuiser le corps. Si le corps est épuisé, le système nerveux ne fonctionne pas bien et, lorsque la coordination entre le corps, le système nerveux et l'esprit se désagrège, l'esprit se trouve dissocié du corps et du système nerveux, et tout le charme de la vie se perd dans un sommeil profond.

Comme nous le verrons également dans *La clef de la santé*[1], nous voyons ici que la pratique de la Méditation Transcendantale aide à renforcer la condition physique du système nerveux, ainsi que l'esprit; elle rend l'esprit apte à utiliser tout son potentiel, à rester concentré, à conserver son énergie, à établir une bonne coordination avec le corps et à cultiver, de ce fait, une puissante force de pensée, grâce à laquelle les actions sont effectuées d'une manière telle qu'on obtient les résultats les plus efficaces et les plus souhaitables.

Beaucoup d'énergie

Pour obtenir une action efficace et les résultats souhaités, il faut qu'à cette force de pensée accrue, vienne s'ajouter une plus grande énergie physique.

Comment être plein d'énergie vitale à tout moment?

1. Voir p. 177.

Il est absolument nécessaire que tout homme, quel qu'il soit, entre en contact avec la source illimitée de l'énergie vitale par la pratique de la Méditation Transcendantale. Ceci pour son propre bien et celui de l'environnement.

Nous avons vu dans *Vie individuelle et vie cosmique*[1] que la vie individuelle est comme une vague sur l'océan de la vie cosmique et que chaque vague a la possibilité d'entraîner avec elle n'importe quelle quantité d'eau, aussi grande soit-elle; l'océan tout entier pourrait se soulever en une seule vague. De même, chaque individu peut communiquer avec l'océan illimité de l'énergie cosmique pour obtenir la force d'effectuer des actions qui produiront les résultats les plus efficaces et les plus souhaitables.

L'énergie que nous tirons de la nourriture, de la boisson et de la respiration est limitée. C'est pourquoi, après avoir travaillé pendant quelque temps, l'énergie fournie par la nourriture est consommée et c'est pourquoi, le soir venu, nous commençons à nous sentir affamés et épuisés. Cela montre que, pour agir en vue des résultats les plus efficaces et les plus souhaitables, il faut que nous disposions d'une source d'énergie vitale supplémentaire.

Il faut bien comprendre que l'énergie vitale s'exprime dans le pouvoir de penser, dans l'intelligence, la créativité et la joie. La même énergie vitale est utilisée pour remplir différentes fonctions.

Si nous désirons avoir plus d'énergie vitale que celle que nous retirons ordinairement de la nourriture et de la boisson, il est nécessaire de trouver un moyen de puiser cette énergie dans l'atmosphère. De plus, nous devons apprendre comment obtenir davantage d'énergie vitale grâce au pouvoir de la pensée et de l'art d'être. Nous savons que la source de la création tout entière, de l'atmosphère, de la nourriture, de la boisson et de l'air, de la pensée et de l'aptitude à penser, c'est l'Etre. C'est pourquoi la communication entre notre esprit conscient et l'océan de l'Etre sera le moyen de puiser à cette source d'énergie illimitée. Ceci, comme nous l'avons vu de façon répétée, peut être accompli aisément par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale.

Il existe plusieurs manières de tirer davantage d'énergie. Dans l'Himalaya, il est des saints qui vivent de l'énergie vitale tirée de l'atmosphère, mais ce sont des yogis accomplis capables de puiser, au petit matin, suffisamment d'énergie pour se sustenter tout au long de la journée. Ces méthodes ne conviennent pas à des gens actifs dans le monde. Le système de la Méditation Transcendantale est cependant la manière la plus efficace d'amener l'esprit

1. Voir p. 62.

dans le domaine de l'Etre, où il lui sera donné d'acquérir naturellement suffisamment d'énergie vitale, pour accomplir n'importe quelle quantité de travail ardu et pour obtenir les résultats les plus efficaces et les plus souhaitables. Cette énergie que l'on tire du domaine de l'Etre est l'aspect le plus remarquable de l'art de vivre, parce qu'il met la vie active du monde quotidien en communion avec la source illimitée de l'énergie vitale, de la puissance, de l'intelligence, de la créativité et de la félicité.

Si ce message révélant qu'il est possible de tirer une énergie vitale illimitée du domaine de l'Etre éternel était entendu des hommes du monde entier afin qu'ils se mettent à pratiquer la Méditation Transcendantale, la vie deviendrait libre, joyeuse et serait pleine de créativité, d'intelligence, de paix et de bonheur. Et, si tous les hommes s'élevaient jusqu'à cet état de conscience évoluée, le monde deviendrait alors un paradis.

Fort heureusement, l'époque actuelle est la plus propice à la diffusion de la philosophie de la Méditation Transcendantale. Etant donné que l'homme a virtuellement perdu le point d'ancrage que lui offraient dans le passé les religions et la métaphysique, le besoin d'une telle méthode se fait sentir plus que jamais.

Les esprits éclairés de l'époque scientifique semblent trouver futiles les promesses des religions et des diverses écoles de philosophie et de psychologie. A tous les niveaux de la vie à travers le monde, les tensions s'accroissent à un rythme accéléré. D'une part l'individu ressent un manque d'énergie et un accroissement de ses tensions et, d'autre part, le rythme rapide de la vie moderne ne lui accorde pas un moment de silence réel. L'individu est déchiré entre la nécessité d'une activité toujours plus grande et le manque d'énergie pour y faire face. Cela entraîne une augmentation des maladies de cœur et de la souffrance en général. Chacun recherche ce qui l'aidera à faire face au rythme accéléré de la vie exigé par la civilisation moderne.

La Méditation Transcendantale harmonise directement l'énergie de l'individu avec celle de la vie cosmique. A cette heure critique de l'histoire de la civilisation, c'est un don du ciel.

Un milieu et des circonstances favorables

Quand nous considérons l'art d'effectuer une action qui produise les résultats les plus souhaitables et les plus efficaces, il est important de considérer également le facteur de l'environnement, car l'environnement de celui qui agit contribue beaucoup au succès de l'action. L'environnement doit être favorable et inspirer de l'enthousiasme et de la ferveur, ou bien celui qui agit doit

avoir une grande force de volonté pour persévérer en dépit des circonstances. L'effet de l'environnement sur l'action est considérable. L'action devrait posséder cette qualité de maintenir l'harmonie avec le milieu dans lequel elle s'effectue. Par conséquent, le maintien de l'harmonie de l'environnement devrait faire partie intégrante des efforts accomplis en vue de mener l'œuvre à bien.

La force la plus grande qu'un homme puisse jamais posséder pour maintenir son environnement harmonieux et favorable à ses actions est de maintenir la pureté de son âme, de son esprit et de son corps. La détermination et la ferveur qu'on met pour accomplir l'action affermissent cette force. Nous avons vu dans *L'Etre, plan de la loi cosmique*[1] que, par la pratique de la Méditation Transcendantale, l'individu se met en harmonie avec son environnement, tout comme son environnement se met en harmonie avec lui. Par conséquent, la plus grande force qu'un individu puisse utiliser à cette fin est de maintenir la pureté de l'Etre dans la nature même de son esprit. Pour cela, la pratique régulière de la Méditation Transcendantale est impérative.

Les autres tentatives tendant à maintenir l'harmonie avec l'environnement ne sont pas aussi efficaces que cette pratique. Un bon comportement envers les autres, la gentillesse, la compassion et la serviabilité ont leur valeur, et l'on doit être guidé par ces principes élevés de la vie. On doit être serviable envers son prochain, aimable avec ses amis, compatissant à l'égard de son entourage; mais toute cette amabilité, cette compassion et cette serviabilité envers les autres seront fructueuses et auront davantage de valeur si la vie intérieure de l'individu est pure.

Fort heureusement pour notre génération, une méthode simple nous a été donnée pour parvenir à la pureté de la vie. Cette réalisation de la pure conscience transcendantale équivaut à acquérir la pureté absolue de la vie. Par conséquent, si l'on veut que l'environnement et les circonstances soient favorables à une activité qui produise les résultats les plus souhaitables et les plus efficaces, il est avant tout nécessaire d'inclure la Méditation Transcendantale dans sa routine journalière.

L'aptitude à effectuer des actions justes

Dans la partie intitulée *La vie*, nous avons vu comment, par la pratique de la Méditation Transcendantale, l'esprit individuel peut se mettre en contact avec l'esprit cosmique et en retirer une

1. Voir p. 22.

quantité illimitée d'énergie, d'intelligence et de créativité afin que toute action produise les résultats souhaités.

L'action juste naît spontanement du contentement et du besoin naturel d'agir. Il devrait être naturel, à un homme, de n'accomplir que des actions justes. Une action juste est une action qui satisfait un besoin légitime. Par « légitime » nous entendons que l'on reconnaît le bien-fondé du besoin ressenti par l'auteur de cette action et le bien-fondé de la manière qu'il choisit pour le satisfaire.

Comme nous l'avons vu dans *Le karma et l'art d'Etre* [1], la question du bien et du mal dans le domaine relatif de la vie est très complexe. Nous avons vu que l'action juste ne peut être déterminée qu'au niveau des lois de la nature, et qu'un homme établi dans l'état de l'Etre agit naturellement en accord avec les lois de la nature. Ce n'est qu'à ce niveau élevé de conscience pure qu'il est possible à l'esprit d'être juste. L'action est toujours approuvée par le code moral de conduite. Tout acte immoral, toute déviation par rapport à la droiture du but de la vie, conduit à s'écarter de ce qui est juste. Il est en général difficile à l'homme de savoir ce qu'est une action juste. La loi du pays fournit un critère. Une action juste est une action qui, du moins, ne contrevient pas à la loi. En ce sens, une action légale est une action juste. On pourrait dire, en règle générale, que la loi civile est fondée sur les lois de la nature. Dans les pays où la civilisation est ancienne et où les traditions ont gardé de la valeur, la loi civile est fondée, pour l'essentiel, sur les lois de la nature.

La loi civile et les traditions d'un pays donnent les indications générales quant à ce qui est bien et mal. Ainsi, les critères d'une action juste sont qu'elle ne doit pas enfreindre la loi du pays et qu'elle doit être, si possible, en conformité directe avec les lois de la nature.

Il faut beaucoup de délicatesse et de sensibilité pour faire un examen sérieux des lois de la nature, car elles gouvernent le processus de l'évolution à tous les niveaux de la création. Elles se complètent ou se contredisent les unes les autres suivant le niveau de la création où elles opèrent. Une épine et une rose sont produites à partir de la même sève, assujetties à des lois différentes.

Dans *La pensée et l'art d'Etre* [2], tandis que nous discutions des pensées bonnes et mauvaises, nous avons vu que seul un esprit imprégné de l'Etre fonctionne en conformité avec les lois de la nature, et ce de façon spontanée. A ce niveau, il n'est plus question de se demander si une action est juste ou non — à ce niveau,

1. Voir p. 121.
2. Voir p. 95.

l'esprit, de par sa nature même, ne connaît que des actions justes. Par conséquent, l'état de conscience cosmique offre un fondement absolu pour une action juste. Nous avons dit plus haut que la loi d'un pays et ses traditions fournissent un critère pour juger du bien et du mal. Ces critères appartiennent au domaine relatif et ne constituent pas un guide parfait. Seule la loi cosmique peut inspirer une action juste dans tous les cas.

De nombreuses personnes ont la faculté de choisir naturellement les actions justes, parce que la structure de la société est telle que dès leur enfance elles ont été éduquées de façon à différencier, du moins approximativement, le bien du mal. Des critères plus précis du bien et du mal interviennent lorsque l'individu avance en âge et vient à connaître de façon plus complète les lois et les traditions de son pays.

L'élargissement de la conscience s'accompagne naturellement d'un sens de plus en plus exact du bien et du mal; mais, lorsque la conscience est à son summum et que l'Etre imprègne la nature de l'esprit dans sa totalité, l'esprit sait, sans hésitation aucune, ce qui est bien ou mal. Par inclination naturelle, par goût naturel, l'esprit n'accorde pas la moindre attention aux mauvaises actions et aux mauvaises pensées. Ainsi, l'art véritable d'agir de façon juste consiste à posséder un esprit qui soit juste en permanence. Pour être juste, l'esprit doit être dans cet état de contentement durable et de pureté, qui n'appartient qu'à l'état de conscience pure. Par conséquent, l'art de bien agir dans le monde a pour fondement la pratique régulière de la Méditation Transcendantale et l'acquisition de la plus haute pureté de conscience. Cette pureté de conscience permettra de développer et de maintenir dans l'esprit une tendance naturelle à agir de façon juste, et il est donc primordial qu'elle soit cultivée.

Celui qui sait vraiment ce qu'est « la dextérité dans l'action » sait que l'action est un moyen de créer de la joie et de se libérer des liens de cette action. Dans *le Karma et l'Etre*[1], nous avons étudié ce qu'était la libération des liens de l'action. Ici, nous rappellerons seulement que l'action juste devrait être la tendance naturelle de l'homme. L'esprit devrait être éduqué et développé de façon à ne tendre que vers l'action juste car seule l'action juste est utile à celui qui agit, à ce qui l'entoure et à tout ce qui, partout, est concerné par cette action. Habituellement, toute action obscurcit l'état naturel de l'esprit. Dans cette situation, l'esprit est *asservi*, c'est-à-dire qu'il n'est pas capable de maintenir son statut d'Etre pur. L'expérience qui résulte de l'action a obscurci

1. Voir p. 34.

la nature essentielle de l'esprit. Une action n'est juste que lorsque l'esprit, engagé dans l'activité, est capable de maintenir l'Etre sans que l'impression de l'action ne l'obscurcisse.

Cela signifie que la pleine valeur de l'esprit, ou encore le sujet et la pleine valeur de l'objet — la pleine valeur de l'état absolu de l'Etre en même temps que la pleine valeur de l'activité, maintenues toutes deux simultanément — est l'état de libération des liens de l'action.

La confiance en soi

La confiance en soi est un élément indispensable à l'accomplissement d'une action qui vise aux résultats les plus efficaces et les plus souhaitables. Nous avons vu que la confiance en soi dépend de l'état d'esprit. L'expression « confiance en soi » signifie en vérité confiance *dans le Soi*. Pour être confiant dans le Soi, il faut pour le moins connaître le Soi et l'amener au niveau de la conscience.

Quelqu'un qui n'est pas conscient de son Soi ne peut posséder aucune confiance en soi. Toute tentative faite pour améliorer la confiance en soi, sans obtenir la connaissance du Soi, sera toujours un échec. Se familiariser de plus en plus avec la nature du Soi est le premier pas vers l'acquisition de la confiance en soi. Lorsqu'on s'est familiarisé si intimement avec la nature essentielle du Soi qu'elle ne quitte jamais le niveau de la conscience, on parvient alors à un état de profonde confiance en soi.

A moins qu'on ne soit fermement établi dans cet état inébranlable de Conscience-Béatitude de l'Etre éternel, à moins d'être parvenu à cette conscience cosmique qui seule permet d'établir l'Absolu dans le champ relatif de la vie de tous les jours, il est impossible de posséder une confiance en soi inébranlable.

Nous voyons donc que la pratique régulière de la Méditation Transcendantale est la voie directe pour parvenir à la confiance en soi.

Détermination dans l'accomplissement d'une action afin d'obtenir les résultats les plus souhaitables et les plus efficaces

Avant qu'une action puisse commencer, il faut d'abord que l'esprit ait un but que cette action aura pour objet d'atteindre. Si l'on entreprend une action et qu'on oublie le but, l'action ne sera pas poursuivie.

Pour réussir dans son action, il est nécessaire que le processus de l'action soit nourri, et pour cela, il faut que celui qui agit conserve sa détermination. Si l'esprit souhaite mener une action de manière efficace et parvenir aux résultats les plus souhaitables, il est essentiel qu'il ne s'écarte pas de son but. On pourrait dire que la détermination est l'épine dorsale de la réussite de toute action et qu'elle est aussi la force motrice du processus de l'action.

Il ne peut y avoir deux opinions sur l'importance de la détermination dans l'accomplissement d'une action qui produise les résultats les plus souhaitables et les plus efficaces.

Comment peut-on acquérir cette faculté ?

La réponse consiste à développer un état d'esprit dans lequel l'attention ne fléchit pas, mais demeure concentrée et fixée sur l'action. C'est l'esprit indécis qui tend à être distrait, et c'est là ce qui constitue une menace constante pour la poursuite de l'action et, par suite, pour la détermination qui doit y présider.

Maintenir la détermination dépend de l'habitude de l'esprit à ne commencer une action qu'après avoir considéré tous les points favorables et défavorables aux résultats de cette action. Pour cela, il est indispensable de posséder la faculté de suivre fermement une ligne de conduite jusqu'à ce que l'action soit accomplie.

Dans la vie d'un homme, il n'y a pas qu'une seule chose à faire tout le temps. Il n'y a pas qu'une seule condition de vie qu'il faille vivre constamment. Il n'y a pas qu'une sorte d'aspiration à entretenir constamment.

Depuis le commencement de la journée jusqu'au moment d'aller dormir, il y a des centaines de domaines d'activité et d'expérience qui, tous, ont leur valeur dans la vie. C'est pourquoi il ne faut pas oublier que, jointe à la détermination, il faut qu'il y ait la faculté de se mouvoir d'un type d'action à un autre, et d'un champ d'activité à un autre.

Il ne faut pas que l'esprit reste constamment fixé sur une seule chose. Ce passage d'un plan d'activité à un autre devrait être aussi naturel pour l'esprit que de rester fixé sur l'accomplissement d'une seule action. Il faut donc que l'esprit possède cette double aptitude, afin qu'un homme puisse participer aux multiples expériences et activités des diverses sphères de la vie.

Si un homme désire bâtir une maison, sa détermination d'effectuer cette construction ne devrait pas être forte au point qu'il en arrive à oublier tous les autres aspects de la vie. Il devrait continuer à vivre une vie normale consistant à manger, se reposer, allumer la lumière et à accomplir toutes ses activités habi-

tuelles quelles qu'elles soient. Il faudrait que de telles activités et les divers intérêts qu'offre la vie puissent coexister avec sa détermination de construire une maison.

C'est pourquoi, lorsque nous cherchons à développer la détermination, nous devrions nous rappeler que nous ne devons pas être absorbés par l'accomplissement d'une action au point de négliger les autres aspects de la vie.

Souvent, lorsque quelqu'un, tel un artiste, un musicien ou un savant, se trouve plongé dans une activité convenant à sa nature, il devient absorbé dans son travail, à l'exclusion de toute autre activité. Il est bon d'être pleinement concentré dans les activités qui sont naturelles et agréables; mais les autres aspects de la vie ne devraient pas en souffrir.

Par exemple, si un savant plein de zèle passe tout son temps au laboratoire, il néglige sa maison, sa femme souffre, les enfants sont privés de l'amour et de la présence de leur père. L'habitude d'être résolu dans l'activité est une qualité de l'esprit qui est tout à fait souhaitable, mais si elle est disproportionnée, elle peut également devenir une cause de souffrance car elle éclipse démesurément les autres aspects.

Par conséquent, quand nous voulons cultiver la détermination dans l'action, nous devons toujours le faire d'une manière équilibrée.

Ceci nous mène à conclure qu'il est important de cultiver la détermination dans l'action, l'amour du travail et tout ce qui s'en suit, mais que cela ne devrait pas priver un homme des autres valeurs de la vie. Il faut que l'esprit se développe à une grande échelle et sur tous les plans. Pour acquérir la détermination dans l'action, il faut cultiver l'esprit tout entier et améliorer ses aptitudes à tous les niveaux.

Nous avons vu [1] que la pratique de la Méditation Transcendantale élargit la zone de conscience de l'esprit et la rend plus profonde et plus concrète à tous les niveaux. Seule cette pratique permet de cultiver cette faculté importante et l'unité d'intention dans l'action, tout en empêchant qu'elle ne nous aliène au point de nous priver du plaisir des autres aspects de la vie.

Par conséquent, l'art de cultiver la détermination dans l'accomplissement d'une action afin qu'elle produise les résultats les plus souhaitables et les plus efficaces demande de pratiquer régulièrement la Méditation Transcendantale et de mener tous les aspects de la vie d'une façon normale et simple.

---

1. Voir *Comment entrer en contact avec l'Etre,* p. 37 et *La Méditation Transcendantale*, p. 39.

L'art d'agir sans nuire à personne

L'art d'agir sans nuire à personne consiste en premier lieu à choisir une action qui nous vaudra du bien, ainsi qu'à ceux qui nous entourent et, en second lieu, à adopter des moyens licites pour mener à bien cette action.

Si les résultats d'une action sont utiles à l'auteur de cette action et à son entourage, alors que le procédé choisi pour l'effectuer est illicite, cela créera des tensions dans l'environnement. Lorsque l'on choisit d'effectuer une action utile, il faut en outre choisir un moyen d'action qui ne soit dommageable pour personne.

Avant d'avoir atteint l'état de conscience cosmique, personne ne peut être sûr d'effectuer des actions qui ne nuiront pas aux autres, parce que l'intellect humain ne peut savoir quel genre d'influence ont les actions sur les différents niveaux de la création, à différents moments. Les effets d'une action sont si compliqués et s'étendent si loin dans l'univers qu'il n'est pas donné, à l'intelligence humaine, de pouvoir déterminer le bien ou le mal qu'une action est susceptible de causer à la création. Cela, nous l'avons vu précédemment dans *Vie individuelle et vie cosmique*[2].

Par conséquent, la seule manière d'accomplir une action sans nuire à quiconque est d'élever l'intelligence et la conscience au niveau de la conscience divine absolue. Lorsque celui qui agit se sera établi à ce niveau, n'importe quelle entreprise sera naturellement en accord avec le courant ascendant de l'évolution, et ne nuira ni à lui-même, ni à l'ensemble de la création.

Pour cette raison, nous pouvons conclure que la faculté d'agir sans nuire à personne réside essentiellement dans la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, car celle-ci réussit également à élever l'intelligence individuelle au niveau de la conscience cosmique.

L'art d'agir pour obtenir un maximum de résultats

L'art d'agir pour obtenir un maximum de résultats dépend entièrement de celui qui accomplit l'action, de son intelligence, de son énergie, de sa détermination, de la précision de sa pensée et de son action, de son pouvoir de concentration et de son aptitude à contrôler l'environnement de façon que celui-ci favorise l'action.

---

1. Voir p. 62.

Pour obtenir le maximum de résultats, il faut que celui qui agit accomplisse l'action au mieux de ses capacités. Une aptitude maximale exige de la part de celui qui agit une intelligence et une énergie pleinement développées.

On obtient la plus grande énergie et la plus grande intelligence lorsque la conscience individuelle est amenée au niveau de la conscience cosmique et lorsqu'en même temps l'énergie individuelle est amenée au niveau de l'énergie cosmique [1]. Cela, une fois réalisé, un grand contentement ainsi que l'aptitude à se concentrer et à persévérer dans l'action se développent naturellement dans l'esprit. Possédant ces qualités, un homme peut agir avec une grande précision et obtenir ainsi le maximum de résultats pour une dépense d'énergie minimale. Par conséquent, en améliorant sa conscience et en se mettant en accord avec l'énergie vitale cosmique, il est possible d'acquérir la faculté d'agir de façon à obtenir un maximum de résultats.

Cependant, il faut quelque chose de plus que ces capacités intérieures et de l'efficacité pour qu'une action produise un maximum de résultats. Il y faut aussi le pouvoir de contrôler les circonstances et l'environnement. A condition que l'environnement puisse être rendu favorable à l'accomplissement d'une action, les résultats qu'on peut en attendre sont illimités. Les résultats sont amoindris par la résistance de l'environnement et des circonstances.

Si l'on peut accomplir une action de façon que l'environnement et les circonstances deviennent automatiquement favorables à sa réussite, alors on parviendra certainement à en tirer les meilleurs résultats. Et l'art d'acquérir cette faculté réside dans la pratique régulière de la Méditation Transcendantale.

Une action entreprise d'une façon simple et innocente, en accord avec les lois de la nature, sera naturellement couronnée de succès. Il est faux de penser qu'il est nécessaire de travailler dur pour obtenir les meilleurs résultats. Non, ce n'est pas grâce aux épreuves que l'on surmonte qu'une action donne le maximum de résultats. Et ce n'est pas dû non plus à la somme d'énergie et d'intelligence que l'on investit: c'est avant tout la pureté du cœur et de l'esprit de l'individu, sa façon confiante et innocente d'aborder l'action, avec en vue le bien de tous, qui parviendront véritablement à produire le maximum de résultats pour un minimum d'efforts.

Nous avons vu que l'état de conscience cosmique, cet état où l'esprit est en harmonie complète avec l'environnement et avec le

1. Voir *Comment vivre l'Etre*, p. 46.

processus naturel de l'évolution, donne le maximum de résultats pour un minimum d'effort.

Précédemment, nous avons vu également en détail comment la pureté de cœur et d'esprit de celui qui agit influence le résultat de ses actions. Si l'esprit est pur à cent pour cent, c'est-à-dire si l'homme a évolué jusqu'à la conscience cosmique, alors les résultats seront positifs à cent pour cent. Si la pureté de l'esprit est de cinquante pour cent, le résultat de chaque action représentera cinquante pour cent de ses possibilités totales de réussite.

Les gens considèrent en général que le succès de leurs actions dépend de leurs capacités, de leur intelligence, de la créativité de leur esprit et de leur énergie. Pourtant tous ces facteurs sont d'importance secondaire. Le facteur principal dans la réussite d'une action est la pureté de celui qui l'accomplit.

Un autre facteur joue un rôle important dans la production des résultats de l'action. C'est le karma, le fruit des actions accomplies dans le passé. Un homme bon et vertueux a, dans le passé, accompli des actes bons et vertueux qui se trouvaient en accord avec le processus de l'évolution. Le résultat de ces bonnes actions s'ajoute maintenant au succès de ses actions présentes. Ainsi nous constatons que ses capacités actuelles, mentales et physiques, son intelligence et son énergie, contribuent à la réussite de ses actions en proportion de l'influence de son bon ou de son mauvais karma hérité du passé.

L'influence du bon karma hérité du passé lui apporte davantage d'énergie, de clarté d'esprit, ainsi que l'aptitude à prendre de bonnes décisions; elle exerce aussi sur l'environnement des influences qui favorisent l'éxécution de l'action en cours.

L'influence du mauvais karma hérité du passé lui apporte de la lenteur, de l'inefficacité, des pertes d'énergie, de la faiblesse et même de la tension et de la souffrance, ainsi que des influences défavorables dans son environnement, qui commence à faire obstacle à l'exécution correcte de ses actions et à entraver le progrès en ce qui concerne l'obtention de résultats substantiels.

Cet aspect du karma hérité du passé échappe au contrôle de celui qui agit. Ce qu'il peut faire de mieux pour neutraliser cette influence, c'est de s'engager dans la pratique de la Méditation Transcendantale, qui élèvera sa conscience et produira une influence favorable sur son environnement. Lorsque la conscience se développe, l'énergie et l'intelligence augmentent. Alors, quelle que soit l'influence du passé, celle-ci ne sera pas capable d'annuler l'action présente. Sans doute, l'influence du karma passé se manifestera-t-elle, mais elle ne pourra pas diriger complètement la destinée de l'action présente.

Si un homme d'affaires perd cinq mille francs, cette perte est définitive. Mais bien que la perte reste une perte, s'il gagne vingt mille francs le lendemain, ce gain compense largement sa perte.

Voilà comment il est possible, grâce à la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, que vient renforcer le pouvoir de la charité et des actes vertueux, de neutraliser les influences négatives du karma passé, et comment il est possible d'adoucir le karma présent. Alors l'action sera exécutée sans rencontrer de résistance ou d'obstacle et produira le maximum de résultats.

La méthode qui permet d'obtenir le maximum de résultats est de négliger les obstacles et les influences négatives, qui offrent une résistance à l'accomplissement d'une action. Il faut s'engager dans l'action et continuer jusqu'à ce qu'on ait obtenu les résultats désirés.

Lorsque le degré de conscience s'élève grâce au processus de la méditation, l'action effectuée à un niveau plus élevé d'énergie vitale et d'intelligence a une influence supérieure au karma du passé et produit des résultats maximaux.

Voilà comment on peut maîtriser son destin grâce à l'action présente sur le karma. C'est alors que le dicton selon lequel l'homme est maître de sa destinée acquiert toute sa signification.

L'art d'agir de sorte que l'accomplissement de cette action demeure une joie et ne devienne pas une tâche fatigante et ennuyeuse

Celui qui accomplit l'action et son environnement n'éprouveront de la joie, tout au long de son accomplissement, que lorsque celui qui agit fera preuve d'une grande énergie et d'une grande intelligence, ne rencontrera aucune résistance sur le chemin et recevra de toute chose la meilleure coopération possible. Il faut qu'il puisse accomplir l'action sans en être éprouvé. Il doit posséder la confiance en soi, l'efficacité, et l'aptitude à se concentrer, de manière à sentir qu'aucune action ne dépasse ses possibilités.

Lorsqu'un homme d'affaires possède une grande fortune, il ne se préoccupe pas de ce qu'il dépense sur le marché. Le monde des affaires demeure pour lui une joie, car il lui importe peu de perdre ou de gagner; il dispose déjà de plus qu'il n'en faut pour réaliser ses projets. De même, lorsque celui qui accomplit l'action dispose de davantage d'énergie qu'il ne lui en faut pour effectuer cette action, celle-ci est facile et demeure une joie. Tout ce qui est accompli en accord avec sa nature plaît à l'esprit, et tout ce qui

est fait contre sa nature lui déplaît. Ainsi, si l'action entreprise par un homme concorde avec la nature de son esprit et entre dans le domaine de ses possibilités, cette action ne peut pas être éprouvante ou fastidieuse. Seule une action convenant à son tempérament peut lui être agréable.

Par exemple, on demande à un garçon d'aller porter un ballon de football à une maison distante de trois kilomètres. Si on lui permet de jouer, en chemin, avec le ballon, il l'amènera là-bas d'une manière joyeuse et agréable. Porter le ballon jusqu'à cette maison ne devient pas une corvée, parce qu'il peut jouer avec tout au long du chemin. Si, au contraire, au lieu de l'autoriser à jouer avec le ballon, on lui demande de le porter à la main, cette commission sera pour lui une tâche fastidieuse.

S'il existait un moyen d'élever les actions journalières au niveau de la joie, ce serait une technique qui permettrait de les réaliser avec joie, et elles ne seraient jamais éprouvantes, difficiles ou ennuyeuses. Si une mère a une attitude aimante envers son enfant, l'enfant est plein de joie. Si sa mère lui demande d'aller faire une commission, le souhait de sa mère devient une vague de joie supplémentaire pour l'enfant. Il part tout de suite et fait ce qui lui est demandé joyeusement et en s'amusant. Au contraire, si la mère a frappé l'enfant, l'a fait pleurer et l'a rendu malheureux, et si elle lui ordonne ensuite d'aller faire une course, son ordre devient une vague de souffrance pour l'enfant. Il fera la commission, mais la tâche sera pour lui une corvée.

Par conséquent, si l'humeur est joyeuse, l'accomplissement d'une action sera source de joie. Si l'humeur est triste, tendue et soucieuse, alors l'action viendra ajouter à la tension.

Par conséquent, la technique qui permet d'agir joyeusement, c'est d'emplir l'esprit de joie. Emplissez l'esprit de ce bonheur immense qui ne connaît pas de fin, saturez l'esprit de ce bonheur absolu et alors l'action, quelle qu'elle soit, sera accomplie dans la plus grande joie. Donc, l'aptitude à agir avec joie demande de saturer l'esprit de cette joie profonde, de cultiver cette conscience-béatitude-absolue. Il n'y a que cet état qui puisse apporter un bonheur éternel, sans souffrances. Cela, nous l'avons vu, est facile à atteindre par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale.

Si l'esprit ne se trouve pas dans un état naturel de bonheur, alors il ne servira à rien d'essayer d'être joyeux et heureux pendant l'accomplissement d'une action. Une action ne peut être joyeuse que lorsque la nature même de l'esprit est saturée de joie; cela n'est possible que lorsque l'esprit a acquis le statut de conscience pure. Ce n'est que lorsque l'esprit s'est familiarisé

avec la félicité de l'Etre transcendantal, au point de ne jamais s'en séparer, qu'il est possible de tout effectuer dans la joie.

Autrement, toute tentative pour être heureux lors de l'accomplissement d'une action augmentera la tension, parce que l'énergie se trouve alors divisée entre l'exécution de la tâche et le besoin de ressentir de la joie. La pratique moderne, qui consiste à jouer de la musique dans les usines pour accroître le bien-être des travailleurs, a pour résultat de diviser leur attention. Bien que le travail soit là et doive être accompli sous le joug de l'obligation, il est naturel que l'esprit désire écouter la musique... Effectuer le travail va à l'encontre de la tendance naturelle de l'esprit, qui est de prendre plaisir à la musique.

De cette manière, non seulement une tension supplémentaire apparaît dans l'esprit des ouvriers, mais de plus le travail perd en qualité. L'employeur fournit de la musique à l'atelier pour rendre les travailleurs heureux, mais le résultat réel est une augmentation des tensions et une diminution progressive du rendement.

Toute tentative artificielle faite pour susciter de la joie dans le domaine de l'activité a pour effet de diminuer l'efficacité de celle-ci et d'en faire en même temps une nouvelle source de tensions. Par conséquent, toute méthode pour susciter de la joie d'une manière forcée est désastreuse sur le plan de l'activité et ne peut qu'engendrer des tensions supplémentaires chez celui qui agit. La seule manière de rendre joyeux le domaine tout entier de l'action, c'est d'emplir l'esprit de joie. Que la véritable nature de l'esprit soit d'une nature joyeuse! Cela peut se réaliser facilement par le système de la Méditation Transcendantale.

L'art de concevoir un plan d'action correct

La conception correcte d'un plan d'action dépend de la clarté de l'esprit. Comme nous l'avons vu dans *La pensée et l'art d'Etre*[1], cette clarté d'esprit s'atteint facilement par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale. Si l'action n'est pas conçue correctement et si les stades de son développement ne sont pas correctement établis, chaque étape de son exécution restera probablement imprécise et ne satisfera de ce fait ni l'auteur de cette action ni ceux qu'elle concerne.

A notre époque, alors que la pression d'obtenir rapidement des résultats est si forte, il est plus que jamais nécessaire de concevoir

1. Voir p. 95.

correctement la planification. Pour que l'action soit efficace, il faut que le plan d'action le soit.

La conception efficace d'un plan d'action dépend, en premier lieu, de l'état d'esprit dans lequel on se trouve et, en second lieu, des circonstances et des ressources dont on dispose. Pour établir un plan d'action, il faut procéder à l'examen attentif des ressources et à une estimation des possibilités qu'on a d'obtenir des ressources supplémentaires, ou encore accomplir le travail en utilisant les ressources qui sont immédiatement disponibles.

Si un homme à la conscience pure et élargie se lance dans une entreprise, les ressources sont immédiatement mises à sa disposition en fonction de ses besoins. Pour un homme à la conscience très évoluée, il est à peine nécessaire d'établir un plan d'action. Ce qui lui vient à l'esprit dirige spontanément le cours de l'action, et la nature fournit les ressources nécessaires à la réalisation du projet.

Les âmes évoluées parlent comme elles ressentent les choses, spontanément, sans réfléchir. Leurs sentiments trouvent une expression concrète dans les résultats obtenus, et leurs aspirations connaissent la réussite. La nature pourvoit à leurs désirs. Ils n'ont pas besoin d'établir de plans. Il leur est seulement nécessaire de commencer le travail, et ce travail se fera de lui-même. La force tout entière de la nature vient soutenir de telles entreprises.

La façon d'établir automatiquement un plan d'action, c'est d'élever sa conscience au niveau de la conscience cosmique, à ce niveau où l'ensemble des forces de la nature toute-puissante concourent à la satisfaction du désir. C'est la technique la plus efficace, bien qu'aucune planification n'y soit particulièrement impliquée.

Une telle faculté demande d'atteindre un état aussi proche que possible de la conscience cosmique par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale.

De l'intention d'être régulier dans la pratique de la méditation, matin et soir, naîtra automatiquement un plan d'action afin que toute entreprise soit menée de façon adéquate et efficace.

Mais, plus concrètement, tant que la conscience n'a pas accédé à un niveau suffisamment élevé, il est nécessaire, avant de commencer un travail, d'examiner l'environnement et les circonstances et d'évaluer, en tenant compte des ressources disponibles, s'il est possible ou non de voir son entreprise couronnée de succès. Il est nécessaire d'être réaliste à son propre niveau de conscience et de vivre en fonction de ses moyens.

Le facteur temps est également un facteur important dans le mécanisme de planification d'une action. Mais bien qu'une telle

planification semble une perte de temps lorsqu'elle est contemplée à partir d'un niveau de conscience hautement évolué, il est nécessaire d'être pratique et réaliste quant à son propre niveau de conscience. « Etre réaliste » signifie que nous devons vivre en fonction de nos moyens. Nous entamons l'action après avoir établi un plan qui nous permette d'accomplir cette action dans le cadre de nos moyens.

Lorsque nous considérons l'importance de la planification, nous ne devrions pas oublier qu'une machine automatique donne un produit sans défaut, dépourvu d'imperfections; mais si la machine n'est pas automatique, le produit risque d'avoir une finition inégale.

Si nous pouvions adopter un système permettant de concevoir un plan d'action, de façon automatique, en élevant notre conscience à un état où la conception et l'exécution d'un travail se font simultanément, les risques de variation et d'erreur seraient évidemment moindres. Toutefois, tant que nous n'avons pas acquis un tel état d'esprit, nous avons intérêt à consacrer quelques moments à établir un plan d'action adéquat.

Si le plan d'action est efficace, l'action prendra moins de temps et sera effectuée avec une dépense d'énergie minimale, tout en produisant le maximum de résultats permis par les circonstances. Mais il devrait y avoir une limite à la planification.

Il ne faut certainement pas y passer trop de temps, car on n'accomplira pas grand-chose dans la vie. Il faut que l'établissement du plan soit fait correctement, mais le facteur temps, qui est le facteur le plus important dans la vie, ne devrait pas être perdu de vue.

Il faudrait que nous acquérions une conscience plus élevée par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, afin d'élargir notre vision et de développer notre intuition, notre imagination et la précision de nos pensées, ainsi que la faculté de prévoir et de penser clairement, toutes choses qui constituent la base d'une planification correcte. Cela fournirait la maîtresse clef pour des économies réussies dans tous les domaines de la vie, ce qui est le principal objectif de la planification.

L'art d'éxécuter efficacement le plan d'action

Dès qu'une action a été conçue, il est très important qu'elle soit effectuée de la manière la plus efficace. Tout ce qui a été dit de l'art d'agir pour obtenir un maximum de résultats servira éga-

lement à éxécuter efficacement le plan d'action. Avant toute chose, il est nécessaire de reconsidérer le plan de temps à autre, d'examiner ce qui a été accompli et ce qui reste à faire. Etudier la façon dont le plan progresse ajoute à l'efficacité de son éxécution. Toutes ces compétences sont les qualités naturelles d'un esprit clair et puissant.

Nous avons vu que par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, on pouvait agir pour obtenir un maximum de résultats, penser avec dynamisme et clarté, développer la tolérance, la persévérance, le pouvoir de concentration et l'intuition.

Voilà comment pratiquer l'art qui permet d'éxécuter efficacement le plan d'action.

Nous avons vu qu'agir pour obtenir un maximum de résultats, penser avec dynamisme et clarté, développer la tolérance, la persévérance, le pouvoir de concentration et l'intuition, toutes ces qualités pouvaient s'acquérir par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale. En elle, nous trouverons l'accomplissement de ce qu'est l'art d'éxécuter efficacement un plan d'action.

L'ART DU COMPORTEMENT

L'art du comportement demande d'agir de telle façon que l'on prenne plaisir à communiquer et que les relations soient satisfaisantes pour tout le monde. On obtient énormément de ce genre de relations — de la joie, de l'énergie — la qualité de l'amour se développe et l'évolution est facilitée.

C'est l'art du comportement.

Le résultat, c'est que l'on voit sa vie devenir plus productive, tout le monde est content et le comportement devient un moyen d'évoluer.

L'art du comportement influence non seulement les valeurs superficielles de la vie, ce qui rend les gens plus heureux et meilleurs en tout point, mais il touche aussi au cœur même de la vie, qu'il élève aux niveaux les plus élevés de l'évolution.

Le but du comportement social est de donner et de recevoir pour un bénéfice mutuel. On ne devrait rencontrer une personne qu'avec l'intention soit de donner soit de recevoir; ou plutôt principalement, avec l'intention de donner.

Lorsque deux personnes se rencontrent pour se donner mutuellement le meilleur d'elles-mêmes, chacune en retire un bénéfice maximum. Si au contraire, toutes deux en se rencontrant ne s'attendent qu'à recevoir le maximum l'une de l'autre, chacune refuse de donner, et aucune ne retire quoi que ce soit de cette relation, si ce n'est une déception, ce qui provoque des tensions pour l'une et l'autre.

La loi fondamentale du comportement devrait être de donner. Lorsque vous devez voir quelqu'un, pensez à ce que vous pouvez lui donner: un don concret tel qu'un bel objet, des paroles de bienvenue, une sympathie chaleureuse, des éloges, de la vénération, de l'amour, un conseil bienfaisant ou de bonnes nouvelles pour le corps, l'esprit ou l'âme, ou tout ce que vous pouvez être à même de lui donner.

Il faut que vous ayez quelque chose à offrir quand vous rencontrez quelqu'un. Un simple: « Bonjour » ou: « Comment allez-vous? » ne suffit pas pour produire une vague d'amour et de joie lors d'une rencontre. L'art du comportement exige que le premier instant de la rencontre de deux cœurs présente une réelle valeur.

Le principe fondamental, dans l'art du comportement, est que la rencontre soit chaleureuse et qu'elle se fasse dans le but de donner. Le comportement devrait être guidé par la générosité. Donnez, et il vous sera donné. Si, dans la société, chacun se conduisait avec générosité, le comportement social aboutirait inévitablement au progrès et à la mise en valeur de la vie de chacun. Alors seulement la société atteindrait-elle son but.

Une générosité sincère ne peut exister qu'au niveau du contentement. Seuls les cœurs et les esprits comblés peuvent penser avec générosité. Seul le développement de la Conscience-Béatitude peut procurer un contentement éternel.

L'art du comportement est un véritable sujet d'inquiétude dans la société d'aujourd'hui. La façon de se comporter avec les autres — les relations sociales — est un grand problème, de nos jours, parce qu'on ne donne pas aux qualités du cœur et de l'esprit une chance suffisante d'évoluer. Il faudrait toujours que les relations sociales soient une joie. Elles ne deviennent un problème que lorsque les principes essentiels de la vie sont mal compris.

Pour se comporter correctement envers les autres, il faut penser lucidement, avoir des intentions claires et bonnes et vivre de façon décente. Il faudrait posséder les qualités de tolérance, d'amour, de bonté et de joie. L'intolérance entraîne ressentiment et manque d'harmonie. Prenez l'exemple d'un homme qui lance une remarque désobligeante. Si l'on n'est pas capable de suppor-

ter cette remarque sans réagir, les répercussions qui en résultent font naître la rancune. Si un homme est sans amour, si son cœur est dur, il commence à haïr la personne qui l'a offensé.

C'est l'amour d'une mère pour son enfant qui lui fait considérer les erreurs de celui-ci avec bienveillance. En fait, une mère se réjouit des erreurs de son enfant, car c'est pour elle l'occasion de lui manifester davantage son amour. Entouré de cet amour, l'enfant est plus apte à surmonter la faiblesse qui est à l'origine de ses erreurs.

Voilà comment, par la tolérance et l'amour de sa mère, un enfant s'améliore et comment lui est inculqué peu à peu, et de manière naturelle, l'art du comportement.

La joie est une qualité qui cultive l'amour et le répand; elle naît d'un cœur débordant d'amour et constitue le fondement de bonnes relations sociales. Il faudrait cultiver la joie, l'amour, la bonté et la tolérance. De toutes ces qualités naissent un contentement durable et un amour débordant, ce qui est la base de bonnes relations sociales.

Quel est le chemin le plus court pour maîtriser l'art du comportement? Le langage est un des aspects du comportement; nous pouvons polir notre langage. Les bonnes manières font partie du comportement, mais elles proviennent uniquement de méthodes d'éducation saines; on apprend aux enfants des bonnes familles à bien se conduire.

Toutefois, le fondement de l'art du comportement est un état d'esprit qui a été « poli ». Comme nous l'avons vu, cet état affiné de l'esprit s'appuie sur le système de la Méditation Transcendantale grâce auquel l'esprit conscient entre en communion avec la félicité de l'Etre absolu.

Ainsi le fondement de l'art du comportement est la technique qui permet de conduire l'esprit à la Conscience-Béatitude de l'Etre transcendantal. Cela fait que, dans des relations quelconques, l'une et l'autre parties éprouvent davantage de joie, d'énergie et d'amour, en même temps que se crée dans l'atmosphère une influence de paix, d'harmonie et de fraîcheur. Grâce à l'art du comportement, l'individu et l'univers sont gagnants l'un comme l'autre.

Un comportement réellement bon entre les gens ne sera possible que lorsque leur esprit se sera élargi, qu'ils seront capables de saisir une situation dans son ensemble, de se comprendre de façon plus profonde, d'être conscients des besoins de l'autre et de chercher à satisfaire ces besoins. Cela nécessite, bien entendu, une conscience élargie, un jugement sûr et toutes les qualités que seul possède un esprit fort et clair.

Les esprits faibles ne parviennent jamais à saisir une situation dans son ensemble et créent dans l'étroitesse de leur vision, des obstacles imaginaires et des restrictions qui ne sont utiles ni à eux-mêmes, ni à personne d'autre. Leur comportement envers les autres n'aboutit alors qu'à la mésentente et à une tension accrue.

Un bon comportement social repose sur un esprit fort, clair et satisfait, et comme nous l'avons vu dans *L'esprit et l'art d'Etre*[1], il est facile de développer un tel esprit grâce au système de la Méditation Transcendantale.

Dans toutes relations sociales, il faudrait que l'esprit de chacune des deux personnes concernées soit établi au niveau de l'Etre, ou que l'Etre soit établi au niveau de leur esprit, de sorte que la félicité, le contentement et la joie de l'Etre soient profondément enracinés dans le cœur et l'esprit de chacun. Leur comportement exercerait alors sur l'environnement une influence de paix et d'harmonie.

L'art du comportement est tel que non seulement les personnes concernées en bénéficient, mais encore que l'influence d'amour, de bonté, d'harmonie et de paix qui se dégage d'elles fait vibrer l'atmosphère tout entière.

Le comportement et l'environnement

Une personne établie dans l'Etre est à même d'utiliser au mieux son environnement; quel qu'il soit, celui-ci est rendu propice à la réalisation du désir de l'individu.

On ne peut considérer aucun environnement comme absolument mauvais ou totalement inutile. Si un esprit est incapable de tirer profit de son environnement, cela est dû à sa propre faiblesse. Par exemple, un homme est assis dans une pièce remplie de poussière et de saleté. Si son esprit est solidement ancré dans le contentement, la joie et la paix, ces qualités émanent de lui, et il ne fait pas attention à la saleté et à la poussière. Ou encore, il commence à balayer la pièce et à en essuyer la poussière, et, ce faisant, il ne se sent pas malheureux, car même les particules de poussière reflètent la joie de son cœur. Si, au contraire, cet homme est triste ou tendu, il devient encore plus malheureux et tendu. La tristesse de son esprit s'est multipliée et lui est réfléchie par les particules de poussière de la pièce. C'est l'état intérieur de

1. Voir p. 107.

l'esprit qui fait qu'un homme est joyeux ou malheureux, quel que soit son environnement.

Si quelqu'un fait une remarque déplacée, un esprit joyeux et pleinement développé, comblé et plein d'amour, répondra en pardonnant. L'homme joyeux ne prête pas attention à de telles erreurs de conduite car son esprit est fort. Un esprit fort est tolérant; un esprit faible est facilement dominé par l'environnement.

A ce sujet, on peut également considérer ceci: si l'on doute du comportement de quelqu'un, on continuera à avoir des doutes même si, quand on le rencontre, ce comportement exprime l'amour et la joie, parce que les doutes étaient présents avant même que la conversation n'ait commencé. C'est pourquoi, même si de bonnes raisons de douter existaient dans le passé, un esprit sceptique ou malveillant ne réussit pas à tirer plaisir de la joie et de la sincérité de l'atmosphère régnante. Ce n'est donc pas le comportement actuel de cet homme qui le pousse à douter, mais c'est bien l'état dans lequel se trouve son propre esprit.

L'influence qu'a l'atmosphère sur l'individu dépend de son propre état d'esprit. Selon son état d'esprit, la nature de l'atmosphère change. S'il porte des verres de couleur rouge, il voit tout en rouge; s'il regarde à travers des verres de couleur verte, il voit tout en vert. L'individu évalue son milieu ambiant en fonction de son état d'esprit, mais habituellement, par ignorance, c'est l'atmosphère qui en est tenue responsable.

L'individu est responsable de l'atmosphère. Il la crée et, à son tour, il est influencé par elle. Lorsque son esprit est vigoureux et fonctionne au maximum de ses capacités, il est alors à même d'utiliser au mieux son environnement et la situation dans laquelle il se trouve. C'est l'art de se comporter avec les autres. L'art d'agir et l'art du comportement consistent à faire en sorte que l'environnement nous soit favorable et non pas hostile. L'environnement est là pour nous servir et non pour nous rendre malheureux. Si quelqu'un dit quelque chose, c'est son fait et sa responsabilité. Si cela nous est utile, nous nous en réjouissons, l'acceptons, y réfléchissons, agissons en conséquence et en retirons du profit. Toutefois, si cette parole ne nous est pas utile et ne nous aide pas à progresser, alors nous n'y pensons plus, nous ne nous en préoccupons pas. Si elle est l'expression de quelque chose de mauvais et que nous n'en soyons pas responsable, et que la personne qui parle rejette sur nous la responsabilité d'un tort quelconque, alors c'est elle qui a tort. Nous ne la gardons pas présente à l'esprit pour la ressasser. Si nous le faisions, notre esprit serait souillé par cette mauvaise pensée. C'est pourquoi nous devons cultiver notre esprit de façon à penser et à agir naturelle-

ment d'une manière qui nous fasse progresser et nous soit profitable. Cette façon d'agir nous sera bénéfique, à nous et aux autres. Nous n'encourageons pas les pensées mauvaises ou malveillantes, que ce soit pour les rejeter ou pour les accepter; l'indifférence est l'arme qu'il faut utiliser contre les situations négatives de la vie.

Tel est l'art du comportement. Si quelqu'un s'est montré injuste à notre égard, nous ne ressassons pas cette injustice; nous ne nous en préoccupons pas. Peut-être était-ce une erreur. Si nous acceptons que nos actes futurs vis-à-vis de cette personne en soient affectés, nous ne lui donnons pas la possibilité d'améliorer ses relations avec nous et nous en souffrons également. Même si elle nourrit *effectivement* de la malveillance à notre égard, nous accumulerons des réserves de bonnes influences pour elle et pour nous-même, si nous agissons envers elle avec amour et tolérance. Ainsi nous aidons l'atmosphère à se purifier, et cette meilleure atmosphère nous sera d'un grand profit.

Par conséquent, le premier principe qui nous permettra de vivre véritablement l'art du comportement est de rendre notre esprit joyeux, paisible, harmonieux, éveillé et intelligent par la pratique de la Méditation Transcendantale. Comme nous l'avons vu dans *l'Art d'Etre*[1], lorsque l'esprit est amené au niveau de l'Etre, le corps est, lui aussi, amené à ce niveau. Ainsi, par nos pensées, nos paroles et nos actes, et même par notre présence, il se dégage de nous une influence de paix, de vie, d'harmonie et de joie.

Pour améliorer nos relations nous devons en premier lieu améliorer notre propre esprit, et alors nous commencerons à nous comporter convenablement. Il est vrai, bien entendu, qu'au niveau superficiel, nous devrions avoir l'habitude de parler et de nous comporter avec élégance et courtoisie, mais l'art du comportement représente bien plus.

Il illustre l'art d'Etre, technique qui place notre vie dans un état d'harmonie, de joie, de paix et d'intelligence tel que, naturellement et innocemment, nous nous conduisons correctement et de la façon la plus noble. Par conséquent, nous ne devons jamais, d'une façon ou d'une autre, manquer de naturel dans notre comportement. Un tel comportement à la fois noble et naturel demande que l'individu soit bien centré en lui-même et qu'il maintienne de façon inébranlable le statut de son Etre propre, de façon à aimer et apprécier tout ce qu'il rencontre dans le monde extérieur et à n'être dérangé par aucun comportement erroné ou antisocial.

---

1. Voir *Le corps et l'art d'Etre*, p. 116 et *L'environnement et l'art d'Etre*, p. 120.

Si les gens du monde entier commençaient à méditer quelques minutes matin et soir, le comportement social dans son ensemble atteindrait un état idéal, car le contact avec l'Etre non seulement améliore et satisfait la vie de l'individu, mais, de plus, il purifie l'atmosphère, accroît l'harmonie et diminue la peur, la haine, la tension, la cruauté et l'antagonisme. L'art du comportement rend la vie individuelle plus agréable, crée une plus grande harmonie dans la vie familiale, engendre plus d'amour, de bonté et d'équilibre dans la société et améliore les relations sociales partout dans le monde.

Lorsque l'art du comportement fait défaut, c'est l'effet contraire qu'on obtient. Les tensions s'accentuent au sein de la famille, de la société, et dans les relations internationales. Enfin, apparaît le spectre de la guerre mondiale et de la destruction finale. De cela, nous parlerons en détail dans *Le problème de la paix mondiale*[1]. Bornons-nous à dire ici que lorsque l'Etre imprègne l'esprit des individus, les relations sociales s'améliorent de la façon la plus automatique et la plus naturelle, une grande harmonie est produite dans l'atmosphère, la tension diminue et le monde devient un meilleur endroit à vivre.

LA CLEF DE LA SANTE

Le problème de la santé est le problème le plus crucial de la vie. Tout dépend de la santé: la paix et le bonheur intérieurs de l'homme, son attitude et son comportement envers les autres, ses réalisations dans la vie; et avant tout, la vie elle-même dépend de la santé.

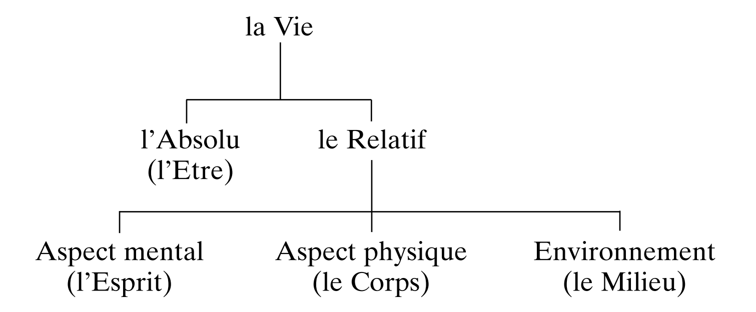
Pour examiner à fond la question de la santé, il nous faut prendre en considération, à la fois la santé de l'individu et celle du cosmos: l'homme et son milieu ambiant.

Les deux principaux aspects de la vie de l'homme sont le relatif et l'absolu *(voir schémas)*. Le relatif est périssable, l'absolu impérissable. Le relatif a trois aspects: l'aspect mental, l'aspect physique et l'environnement; soit l'esprit, le corps et le milieu ambiant.

Nous constatons ainsi que la vie de l'homme prise dans son intégralité a quatre composantes différentes: l'Etre, l'esprit, le corps et son environnement.

---

1. Voir p. 229.



L'Etre sain, un esprit sain, un corps sain et un environnement sain, ainsi qu'une coordination saine entre l'Etre et l'esprit, entre l'esprit et le corps et entre le corps et l'environnement entraîneront, chez l'individu, une santé parfaite.

Pour déterminer la nature d'une bonne santé, nous devons donc prendre en considération:

1. L'Etre
2. L'esprit
3. Le corps
4. L'environnement
5. La coordination entre l'Etre et l'esprit
6. La coordination entre l'esprit et le corps
7. La coordination entre le corps et l'environnement.

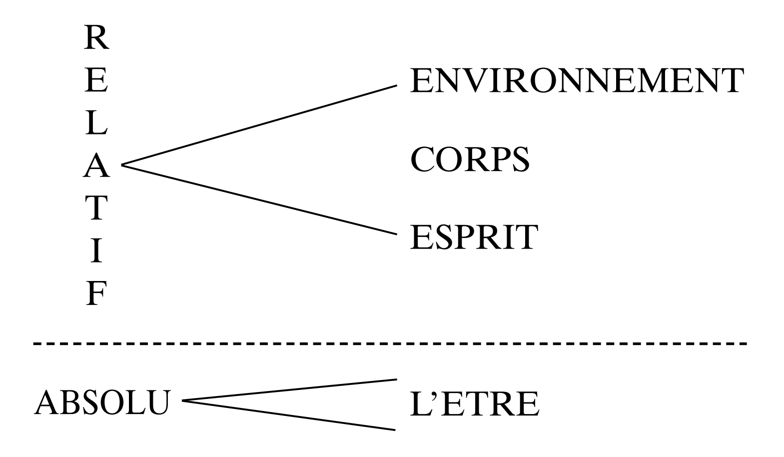
Si ces sept points ne sont pas tous pris en considération, l'étude de la santé restera incomplète et on ne pourra fournir aucune solution véritablement correcte au problème de la mauvaise santé.

Nous invitons les organisations qui s'occupent de la santé dans le monde à se pencher sur ces principes, de manière qu'elles puissent faire le nécessaire pour résoudre les problèmes de la maladie et soulager la souffrance humaine.

Il est regrettable que, pendant des siècles, le problème de la mauvaise santé ait été considéré principalement au niveau physique. Grâce aux progrès récents de la médecine, des recherches sur les causes de la maladie en général ont révélé que, pour une grande majorité de maux, la maladie peut être de nature physique, bien que la cause ne soit pas physique.

De telles découvertes ont mis l'accent sur le fait que des phénomènes mentaux peuvent être à l'origine de désordres dans le corps physique.

La psychologie et la psychiatrie furent constituées peu à peu pour éliminer les déséquilibres psychiques, supprimant de ce fait



les causes mentales des maladies physiques, tandis que la profession médicale continuait de traiter la partie malade du corps physique.

Dans quelle mesure la médecine aide-t-elle à restaurer la santé physique et jusqu'à quel point la psychanalyse et la psychiatrie réussissent-elles à aider effectivement l'homme à surmonter les causes mentales des maladies psychosomatiques, ce sont là des questions auxquelles seuls peuvent répondre les experts qui guident la destinée de la science médicale, de la psychiatrie et de la psychologie.

Le moins qu'on puisse dire du problème de la santé dans le monde d'aujourd'hui est que les mesures adoptées, jusqu'à présent, sont insuffisantes pour maintenir les individus en bonne santé. Même dans les pays où la science médicale est la plus avancée et où les psychiatres et les psychanalystes sont au goût du jour, les statistiques montrent qu'un grand nombre de gens sont cardiaques et meurent de crise cardiaque, et que le nombre des malades mentaux augmente rapidement. Il s'agit là d'une situation à laquelle seules peuvent remédier les autorités médicales du monde entier. Toutefois, avant de pouvoir y parvenir, il leur est nécessaire de compléter leurs connaissances actuelles. Cela exige de la part des associations médicales une attitude favorable envers les suggestions nouvelles et une ouverture d'esprit permettant de les expérimenter.

Si une feuille commence à se faner et à se dessécher, peut-être cette feuille a-t-elle été affectée par une chaleur excessive, ou peut-être l'apport de nourriture par la racine est-il insuffisant. Si

la cause est une chaleur excessive, soigner la feuille individuelle et la protéger de la chaleur supprimera la cause et empêchera la feuille de mourir. Pourtant, même lorsque les feuilles sont soignées individuellement de l'extérieur, il est nécessaire de veiller à ce qu'elles reçoivent de la racine un apport de nourriture. Chaque fois qu'une feuille montre des signes de flétrissement, il est essentiel de maintenir un apport adéquat de nourriture de la racine vers toutes les parties de l'arbre.

Lorsqu'un furoncle apparaît sur un doigt, le bon médecin fera analyser le sang et cherchera la cause de ce furoncle, même s'il le traite localement.

Nous arrivons au principe que ceux qui s'intéressent à la prévention ou au traitement de la maladie devraient connaître tous les aspects grossiers et subtils du corps. Ceux-ci vont du corps, qui est l'organe terminal du système nerveux, à l'esprit qui, à son tour, s'étend des niveaux grossiers aux niveaux subtils de la pensée et touchent au domaine de l'Etre.

Il est donc nécessaire que la profession médicale connaisse le domaine tout entier de la vie, depuis le cosmos extérieur jusqu'au corps et, en passant par toutes les régions subtiles de l'esprit, jusqu'à l'état de conscience pure, l'Etre. Ce serait également un bienfait inestimable si les autorités médicales connaissaient la méthode[1] permettant d'entrer en contact avec le domaine de l'Etre ultime, qui est le fondement même de l'ensemble des différents niveaux de la vie de l'individu.

Un jardinier qui sait soigner la racine et qui veille à ce qu'elle reçoive toute la nourriture dont elle a besoin réussira à entretenir la santé à tous les niveaux de l'arbre. Un médecin qui connaît l'ensemble des différents aspects de la santé individuelle, parce qu'il saura soigner le niveau fondamental de la vie, le domaine de l'Etre, réussira à restaurer et à maintenir la santé à tous les niveaux.

Une méthode existe, qui permet de soigner la racine même de la vie individuelle, de maintenir et de restaurer la santé à tous les niveaux de l'esprit, du corps et du milieu environnant.

Dans cette partie, nous allons envisager les différents aspects de la vie individuelle et suggérer une solution simple qui puisse servir de mesure préventive pour bénéficier d'une bonne santé et qui soit également en mesure de restaurer et de maintenir une santé parfaite à tous les niveaux de la vie.

Nous offrons cette méthode sans esprit de compétition ni de défi, mais uniquement par amour pour les hommes et en toute

1. Voir *La Méditation Transcendantale*, p. 39.

bienveillance à l'égard de ceux qui, de par le monde, essayent d'alléger la souffrance par tous les moyens qu'ils ont trouvé efficaces. Tant que les sept aspects mentionnés ci-dessus ne seront pas pris en considération, le problème de la santé restera sans solution.

Construire davantage d'hôpitaux pour soulager la maladie et la souffrance des personnes qui sont déjà malades est un acte de charité louable. Il est néanmoins infiniment plus important de trouver le moyen d'empêcher les gens de tomber malades et de s'assurer qu'ils jouiront toujours d'une bonne santé. Etant donné qu'il existe effectivement un moyen de prévenir la maladie, le faire connaître aux hommes du monde entier serait un acte de charité bien plus grand encore.

Nous allons voir comment on peut atteindre ce nouveau but, qui consiste en une bonne santé.

La médecine préventive est déjà établie dans tous les pays et constitue une partie importante de leur programme sanitaire. Toutefois, un progrès réel dans ce domaine dépend de la mise en pratique de nouvelles découvertes, au fur et à mesure qu'elles voient le jour. Les pages qui suivent proposent quelque chose de nouveau qui a prouvé sa valeur, quant au maintien et à l'amélioration de la santé du corps, de l'esprit et du milieu environnant.

La santé mentale dépend de l'état de l'esprit, qui est un facteur abstrait, et de l'état du système nerveux, qui est concret. Le système nerveux est le véhicule de l'esprit puisqu'il sert à relier la nature subjective de l'homme, son esprit, avec le monde objectif qui l'entoure. Ainsi, lorsque nous nous penchons sur la santé mentale, nous devons tenir compte à la fois de l'état de l'esprit et de l'état du système nerveux. Cependant il est d'abord nécessaire que nous ayons une idée claire de ce qu'est l'aspect mental de la personnalité et de ce qu'est l'esprit par rapport au corps et à la personnalité tout entière.

L'esprit est situé entre l'Etre et le corps. L'esprit est simplement un lien servant à relier l'Etre, de nature non manifestée, au corps et aux aspects manifestés du monde relatif. Il est le lien qui coordonne les aspects absolus et relatifs de la vie. A l'une des extrémités, l'esprit, dans son aspect le plus fin, touche au cœur même de l'existence absolue, l'Etre; à l'autre extrémité, il touche aux niveaux grossiers de l'existence relative. Par rapport à l'Etre, on pourrait définir l'esprit comme conscience en vibration [1]. Par rapport au corps, on pourrait le définir comme la source du système nerveux et, par là même, comme la source du corps.

---

1. Voir *L'Esprit et l'Etre,* p. 30.

Ainsi l'esprit se trouve dans la même relation avec l'homme que la racine avec l'arbre, et la fonction de l'esprit est semblable à celle de la racine. La racine a une double fonction à remplir. Elle doit puiser la nourriture dans le sol, puis transmettre cette nourriture à l'arbre extérieur. L'esprit, en vertu de sa qualité d'intermédiaire entre l'Etre et le corps, possède également une double fonction. Il doit puiser l'énergie vitale de l'Etre absolu, puis la transmettre au corps et aux autres domaines de l'existence relative. Si la racine parvient à maintenir le processus de l'extraction et du transfert de la nourriture, alors la santé de l'arbre est entretenue de façon idéale. Toute défaillance dans ce processus se traduira par une mauvaise santé pour l'arbre. De même, si l'esprit ne parvient pas à puiser dans l'Etre suffisamment d'énergie, il en résulte naturellement de la faiblesse ou une mauvaise santé pour le corps et la personnalité. Ainsi nous constatons que la bonne coordination de l'esprit avec l'Etre et le corps est la clef de la santé.

Nous allons maintenant traiter des divers aspects de la santé: santé mentale, santé physique et stabilité de l'environnement.

Santé mentale

La santé mentale dépend du fonctionnement normal du système nerveux, qui exige que l'esprit tout entier se concentre sur le monde extérieur. Le fonctionnement normal du système nerveux se traduit par une bonne santé physique, ce qui rend le corps capable d'exécuter les ordres de l'esprit, de satisfaire ses désirs et d'atteindre le but de l'existence.

Aussi longtemps que la coordination de l'esprit et du système nerveux est intacte, la santé mentale est maintenue. Lorsque la coordination se rompt à cause de quelque défaillance de la part de l'esprit ou du système nerveux, il en résulte une mauvaise santé. Une telle défaillance de l'esprit est due à son incapacité permanente de satisfaire ses désirs.

La cause principale en est un manque de clarté d'esprit et de vigueur de la pensée, de sorte que le système nerveux n'est pas suffisamment stimulé, pour mener à bien l'activité nécessaire à la satisfaction du désir. Une coordination complète et un fonctionnement parfait exigent une grande force de pensée de la part de l'esprit, parallèlement à une faculté d'exécution efficace du système nerveux. L'intégrité de la nature organique du système nerveux est aussi essentielle que la puissance de l'esprit, car leurs

fonctions sont interdépendantes. On a constaté qu'alors que le système nerveux ne subit pas de changement, une amélioration de l'état de l'esprit entraîne une amélioration de la pensée ainsi qu'une meilleure coordination entre l'esprit et le monde qui l'entoure. Lorsque l'esprit tout entier est capable de s'exprimer dans le monde extérieur, le sujet parvient à une relation plus complète et plus satisfaisante avec l'objet. Il est clair que le bonheur est le résultat de la satisfaction des besoins de l'esprit, et cela constitue le fondement d'une santé normale.

On a également constaté que si la médecine améliore l'état physique du système nerveux alors que l'état de l'esprit reste le même, la pensée devient plus profonde et l'esprit fonctionne de façon plus énergique et plus efficace. Nous voyons ainsi que l'esprit et le système nerveux sont interdépendants. Toutefois, étant donné que l'esprit est manifestement d'une nature plus subtile que son organe, le système nerveux, il semble plus sage d'accorder à l'esprit une importance prépondérante, particulièrement lorsque l'on considère la santé mentale.

Un nombre plus ou moins grand de facteurs peuvent interférer avec la croissance d'un arbre, mais une faiblesse de la graine elle-même les surpassera tous en importance. De la même manière, de nombreux facteurs peuvent empêcher la satisfaction d'un besoin, mais une faiblesse de la pensée éclipsera certainement tous les autres.

Une graine vigoureuse donnera naissance à un arbre même dans le désert, alors qu'aucune quantité de soins ne sera suffisante pour aider une graine faible à se développer. Si la force fondamentale de la pensée est puissante, elle trouvera son chemin vers l'accomplissement.

Si, parce qu'il n'est pas parvenu à satisfaire ses besoins et ses désirs, l'esprit se sent mécontent et que, de ce fait, des tensions s'élèvent en lui, le moyen de réduire ces tensions sera de renforcer l'esprit en augmentant la force de sa pensée. On y parvient en élargissant l'esprit conscient par la pratique de la Méditation Transcendantale.

Lorsque les tensions s'accumulent dans l'esprit, elles se reflètent dans le corps par l'intermédiaire du système nerveux. L'esprit anxieux, qui se déplace sans cesse d'un problème à un autre dans un état de mécontentement, épuise et irrite le système nerveux ainsi que le corps.

Tout comme un serviteur auquel son maître donne constamment des ordres hésitants et confus s'irrite, se fatigue et finalement ne parvient pas à accomplir quoi que ce soit, de la même façon, lorsque l'esprit est tendu, le système nerveux et le corps se

fatiguent et s'épuisent et, finalement, ne peuvent fonctionner de façon efficace.

C'est ainsi que la tension mentale engendre la maladie et même des changements organiques dans le corps. Manifestement, le remède à toutes les souffrances de ce genre est de créer dans l'esprit une situation telle qu'il demeure en permanence ferme et inébranlable.

On obtient cela en élargissant la partie consciente de l'esprit, ce qui a pour effet de le rendre vigoureux. Le renforcement de l'esprit conscient a pour résultat d'établir une meilleure coordination entre l'esprit et le système nerveux, d'où découle naturellement un fonctionnement souple et efficace du corps. Cette coordination entre l'esprit et le système nerveux et son organe terminal, le corps, a pour effet le maintien d'une parfaite santé mentale.

Dans de nombreux pays, nous voyons des personnes inquiètes et tendues se libérer naturellement de leurs tensions dès qu'elles se mettent à pratiquer la Méditation Transcendantale. Nous voyons donc que cette pratique de la Méditation Transcendantale est une véritable bénédiction. Elle est un moyen de préserver la santé mentale: elle est un tonique pour l'esprit et en même temps, elle est un remède naturel et efficace pour guérir la maladie mentale.

Santé physique

Des recherches médicales ont montré qu'une grande partie des désordres physiques provient essentiellement d'une tension mentale résultant d'anxiétés et d'échecs dans la vie. Lorsque nous avons traité de la santé mentale, nous avons vu que le processus de la Méditation Transcendantale renforce l'esprit et élimine les tensions, et que c'est ainsi qu'il est possible de soulager toutes les souffrances psychosomatiques à leur source même. Il est pourtant des maladies purement organiques pour lesquelles il ne semble exister aucune cause mentale. Il est néanmoins bien connu qu'un homme malade a une attitude mentale et émotionnelle envers sa maladie qui bien que n'étant pas elle-même la cause de la maladie, peut tout de même avoir des effets profonds sur son évolution. La méditation éliminera certainement ces anxiétés secondaires. Mais voyons maintenant quels effets peut avoir la méditation sur une maladie purement organique. Pour cela, nous devons considérer les effets physiologiques de la Méditation Transcendantale.

Effet physiologiques de la Méditation Transcendantale

Lorsque, pendant la Méditation Transcendantale, l'attention se porte vers l'expérience consciente des états plus subtils d'une pensée, on constate que l'amplitude de la respiration devient plus douce et plus affinée.

Physiologiquement, il est clair que pour que cela puisse se produire, il faut qu'il y ait une diminution du niveau du gaz carbonique dans le plasma. Cela ne peut être que le résultat soit d'une respiration forcée qui rejette le gaz carbonique par les poumons, soit d'une baisse de la production du gaz carbonique due au métabolisme.

Parce qu'il n'y a aucune respiration forcée pendant la méditation, il nous faut nécessairement conclure que l'adoucissement de la respiration est dû à une chute dans la production du gaz carbonique.

La production, dans le corps. de la majeure partie de l'énergie nécessaire à l'activité implique l'oxydation du carbone et son élimination sous forme de gaz carbonique.

Une activité plus grande exige davantage d'énergie, laquelle est produite par une oxydation accrue du carbone et par son élimination sous forme d'acide carbonique. Une activité moindre demande moins d'énergie, ce qui se traduit par une oxydation moindre et par une élimination moindre d'acide carbonique.

Cela indique que, si pendant la Méditation Transcendantale, moins de gaz carbonique se trouve éliminé du fait d'une respiration atténuée, alors il faut que le processus d'oxydation soit moindre, ce qui, naturellement, produit une quantité d'énergie moindre.

Voilà pourquoi l'activité du corps et du système nerveux est réduite durant la Méditation Transcendantale. Cela explique pourquoi tout le corps devient calme et tranquille, tandis que l'esprit continue à faire l'expérience des états plus subtils d'une pensée.

Cet apaisement du corps permet naturellement un état de repos d'une profondeur inhabituelle, qui conserve l'énergie à un degré considérable. Il est certain que, dans cet état, l'activité de l'esprit et du système nerveux est réduite au minimum et que l'esprit devient calme et tranquille.

Dans cet état de tranquillité, l'esprit et le système nerveux sont tous deux dans un état d'équilibre dynamique, comme une flèche ramenée complètement en arrière sur l'arc; ils sont sans

activité, mais l'organisme tout entier est en état d'éveil dans la tranquillité. En même temps, tous les mécanismes du corps sont dans un état de stabilité et d'équilibre profonds. C'est cet éveil au repos du système nerveux qui représente son état le plus sain et qui est le fondement de toute énergie et de toute action.

Cet état d'éveil au repos [1] est un état d'équilibre dans lequel le système nerveux n'est ni actif ni passif. Cet état de non-activité et de non-passivité est l'état de l'Etre. Voilà comment le système nerveux est amené au niveau de l'Etre et comment, se trouvant en communion avec l'Etre, il atteint le niveau d'énergie illimitée et d'existence éternelle de l'Etre. Comme l'arbre qui entre en contact avec le domaine qui le nourrit. Dès lors, le système nerveux atteint son état le plus normal et le plus sain. Là se trouve la clef de la santé.

La chute de la production de gaz carbonique a un autre effet: celui de provoquer, au niveau de la réaction du sang, une tendance à passer de l'acidité à l'alcalinité. Cela, à son tour, a des effets très étendus sur la chimie du sang, effets qui, tous, sont bénéfiques à l'ensemble de l'organisme.

Le système de la Méditation Transcendantale est donc bénéfique pour la santé, et ceci sur deux plans, ceux de la prévention et de la guérison, car elle permet:

1. De préserver la santé mentale et physique
2. De procurer au corps et à l'esprit un repos et une détente complets, ce qui restaure l'énergie et aide, en tant que complément du traitement médical, à retrouver la santé le plus rapidement possible.

L'existence du corps dépend de l'activité du métabolisme. Quand nous disons «corps», nous voulons dire le système nerveux tout entier ainsi que les éléments qui en sont l'extension. L'activité appartient au domaine du relatif, tandis que l'Etre est de nature transcendantale et absolue. L'entretien du corps dépend à la fois des domaines d'activité subtils et grossiers. S'il était possible de placer le corps dans un état où son activité cesserait, mais où le système nerveux ne serait pas autorisé à demeurer

1. A moins de produire cet état pendant quelques minutes chaque jour au moyen de la Méditation Transcendantale, il n'existe aucune possibilité de procurer du repos aux rouages intérieurs du corps qui, autrement, fonctionnent vingt-quatre heures sur vingt-quatre pendant la vie entière, aussi longtemps que dure la respiration. Il est bien évident que, du point de vue de la santé et de la longévité on a tout intérêt à ce que les rouages intérieurs du corps, qui travaillent sans cesse, puissent disposer chaque jour de quelques moments de repos et de silence au moyen de cette pratique régulière.

passif, dans un état où il ne serait ni actif ni passif, l'activité du corps serait alors au niveau de l'Etre. Si le métabolisme pouvait simplement demeurer au repos sans toutefois rendre le corps passif, cela placerait l'activité du corps au niveau de l'Etre.

Lorsque nous parlons du « niveau de l'Etre », essayons tout d'abord de voir clairement ce que nous voulons dire. L'Etre est le composant essentiel de l'individu. Il est simplement là, dans Son état non manifesté, formant le fondement de toute chose et de tous les phénomènes. Il est le fondement de tout esprit et de toute matière, le fondement de l'ensemble de la création manifestée. Cet état de l'Etre est au-delà de toute existence relative; c'est pourquoi on l'appelle transcendantal et absolu. Transcendantal parce qu'il est au-delà de toute création relative; absolu, parce qu'il n'appartient pas à l'existence relative. Il est existence immuable et éternelle. Tout comme la sève dans l'arbre, l'Etre est omniprésent dans la création. Il est la source ultime de toute énergie, intelligence, créativité et activité. Il n'est en Lui-même, ni actif ni passif. Il est la source de toute activité et de toute passivité.

Dans le domaine relatif de la vie, on trouve soit l'activité soit la passivité. L'Etre absolu, dans sa nature essentielle, n'appartient ni au domaine de l'activité ni à celui de la passivité. Un état de vie qui n'appartient ni à l'activité ni à la passivité se trouve au-delà de l'existence relative et appartient naturellement au domaine de l'Etre absolu, et ce qui appartient au domaine de l'Etre absolu acquiert le statut de l'Etre absolu Lui-même. Car rien d'autre que Lui-même ne peut être Cela.

La signification des mots « Etre absolu » devrait être maintenant claire. Dans l'optique de notre thèse présente, cela signifie l'état de vie qui n'est ni actif ni passif. Dès lors, il est clair que s'il était possible d'amener, physiologiquement, le métabolisrne, qui maintient le corps en vie et entretient sa coordination avec l'esprit dans le domaine relatif de l'existence, à un état de vigilance au repos, il serait possible de placer la vie au niveau de l'Etre.

Les conditions passives et actives appartiennent toutes deux au domaine relatif de l'existence. Le processus métabolique pousse l'esprit à être soit actif, soit passif dans les états de veille, de rêve ou de sommeil et maintient donc la vie dans le domaine relatif. Si le processus métabolique, l'activité interne du corps, pouvait être stoppé sans pour cela devenir passif, le corps serait dans une condition qu'on ne pourrait appeler ni active ni passive.

Quand le système nerveux est actif, la conscience est dans l'état de veille; quand le corps est fatigué, la conscience disparaît et donne naissance au sommeil profond. Ici, dans le sommeil profond, la conscience peut être appelée passive.

On peut dire que la conscience dépend de l'état du système nerveux. Lorsque le système nerveux est actif à l'état de veille, l'esprit n'a aucune possibilité de se dissocier du monde environnant; lorsque le système nerveux est fatigué, l'esprit n'a pas la possibilité d'utiliser sa faculté de conscience et la conscience s'évanouit dans le sommeil profond. S'il était possible de placer le système nerveux dans un état où il puisse maintenir l'esprit, de sorte que celui-ci n'utilise pas sa capacité consciente pour faire l'expérience du monde extérieur, mais sans pour autant perdre tout à fait sa conscience: c'est à-dire si l'esprit pouvait simplement demeurer conscient sans être conscient de quoi que ce soit en particulier dans le monde extérieur, il atteindrait l'état de conscience pure dans lequel il n'est ni actif ni passif. Cette conscience pure est l'état de l'Etre.

Si le système nerveux pouvait être établi dans un état qui ne soit ni actif ni passif, mais dans un état d'éveil au repos, il se produirait très certainement une condition qui permette à la conscience d'accéder au plan de l'Etre.

Simultanément, le système nerveux acquerrait l'état d'éveil au repos, qui deviendrait le lieu de rencontre des états relatif et absolu de la vie. Pour ce qui est de sa faculté d'engendrer la conscience, le système nerveux se trouverait alors sur le plan de l'Etre, ou encore, l'Etre serait amené au niveau du système nerveux.

Comment cela est-il possible ? Quelle approche adopter pour provoquer un tel état physiologique du système nerveux?

Physiologiquement, le fonctionnement du système nerveux dépend du métabolisme. Ce dernier dépend surtout de la respiration. Si, par un moyen quelconque, on pouvait ralentir la respiration ou la rendre plus douce ou réduire son amplitude, le métabolisme diminuerait. S'il était possible de placer la respiration dans un état où elle ne serait ni active ni passive, cet état d'affinement extrême de la respiration où l'on peut dire qu'elle se fait tout en ne se faisant pas, le métabolisme serait établi dans un certain état d'équilibre entre l'activité et la non-activité, au niveau de l'Etre. Cela harmoniserait le corps avec l'Etre. La vie serait maintenue, mais son expression serait silencieuse dans l'existence relative.

C'est cet état du système nerveux qui maintiendrait l'esprit éveillé en lui-même et, grâce à cet état de conscience-de-soi de l'esprit, le corps tout entier se maintiendrait à l'existence.

Le corps se trouvera dans un état dans lequel aucun changement physique n'intervient; la structure physique tout entière du corps se maintiendra dans un état d'équilibre au niveau de l'état pur de la vie. C'est un état où le processus d'évolution, ou pro-

cessus de changement, aura cessé de construire ou de dégrader; il n'y aura plus de changement. Le corps et l'esprit tout entiers seront placés au niveau de l'Etre. L'esprit et la matière, qui constituent tous deux les aspects grossier et subtil de l'individu, auront été élevés à un seul niveau d'existence immuable, le niveau de l'Etre éternel et absolu. Là ils se trouveront ensemble dans l'unité, car tous deux auront atteint le même niveau de la vie.

Si l'on a des difficultés à accepter la notion que, dans cette situation, l'esprit et le corps sont unis dans une seule et même condition, disons que dans cet équilibre, le corps et l'esprit sont en parfaite harmonie l'un avec l'autre. L'esprit individuel ne fait plus qu'un avec la conscience pure, c'est-à-dire l'intelligence absolue, et le corps, dans cet état de parfaite santé, est en harmonie avec l'esprit.

Voilà comment, en réduisant la respiration, il devrait être possible d'établir le système nerveux dans un état de santé parfaite qui soit également un état de coordination totale avec l'esprit. Une telle perfection du corps, de l'esprit et de leur relation mutuelle n'est possible qu'au niveau de l'Etre. Et elle n'est possible que si l'esprit, ou bien le corps, est amené au niveau de l'Etre.

Il est donc possible d'obtenir les résultats souhaités en recourant à l'un des moyens suivants:

1. Psychologique: seul l'esprit intervient. C'est, en pratique, la technique de la Méditation Transcendantale.
2. Physiologique: on diminue le métabolisme en agissant sur le corps ou la respiration. On y parvient par la culture physique yoga et des exercices respiratoires appropriés.
3. Psychophysiologique: on fait fonctionner l'esprit et la respiration chacun à leur niveau respectif, de façon à amener l'esprit et le corps à cet état d'équilibre qui est au niveau de l'Etre.

Nous allons maintenant voir comment on peut placer la respiration dans un état où elle n'est ni active ni passive.

Il faut que cet état de respiration soit créé d'une manière tout à fait naturelle, car une méthode qui ne serait pas naturelle entraînerait de la fatigue. Il n'est pas possible de le faire en essayant de ralentir la respiration, car le ralentissement exercerait une contrainte sur le processus de la respiration. Le problème est de savoir comment créer un état naturel de respiration extrêmement atténuée, dans lequel la respiration transcenderait presque l'activité.

L'une des possibilités pour ralentir la respiration est la pratique soutenue du contrôle de la respiration de façon que le corps

prenne l'habitude de se maintenir en existence, que ce soit pendant l'inspiration ou pendant l'expiration. Cette pratique aboutit effectivement au maintien du corps dans un état de respiration très atténuée et crée à la longue, un état physiologique dans lequel la respiration est amenée à une condition qui n'est ni active ni passive.

Le résultat d'une telle pratique de la respiration contrôlée est qu'on atteint l'objectif qui consiste à amener le corps au niveau de l'Etre. Etant donné pourtant que la réussite, grâce à cette méthode, exige une longue pratique et une grande maîtrise, sous la direction experte d'un maître compétent, cette méthode ne convient pas du tout à celui qui vit dans le monde particulièrement à notre époque moderne. Toutefois, il existe une autre voie qui permet d'atteindre cet état de la respiration. Examinons d'abord le principe qui régit cette méthode.

L'expérience montre que la respiration devient plus rapide lorsque nous courons et qu'elle se ralentit lorsque nous nous asseyons. Elle est plus rapide lorsque nous avons mangé, car la digestion de la nourriture requiert davantage d'oxygène. La respiration est lente ou rapide selon le travail que le corps doit effectuer. Le travail que doit fournir le corps dépend de la façon dont l'esprit désire que le corps fonctionne. Cela signifie que l'activité de l'esprit, c'est-à-dire la pensée, est la base de l'activité du corps. Ainsi nous constatons que l'activité du corps, qui contrôle directement le mécanisme de la respiration, est régie par le processus de la pensée.

Comme nous l'avons vu, le processus de la pensée, au niveau de l'esprit conscient, est le résultat d'une activité bien plus grande qu'au point de naissance de la pensée. Une activité plus grande requiert naturellement un apport accru d'énergie dans l'organisme, ce qui nécessite un accroissement correspondant de la respiration. Toutefois, s'il était possible, au contraire, de reconnaître consciemment la pensée en tant que telle à partir de sa source même, alors il serait naturellement possible d'économiser l'énergie requise pour élever la pensée jusqu'au niveau de conscience habituel de l'esprit, et il en résulterait une production d'énergie plus faible dans l'organisme. Cela se traduirait par une baisse générale du processus d'oxydation qui, à son tour, atténuerait la respiration. Ainsi parviendrait-on à l'objectif qui visait à amener la respiration à un état où elle ne serait ni active ni passive.

Cela montre comment, au fur et à mesure que l'esprit, pendant la Méditation Transcendantale, commence à faire l'expérience des états plus subtils de la pensée, il s'engage dans une activité proportionnellement moindre, ce qui fait que la respiration de-

vient simultanément plus faible, plus affinée et que son amplitude diminue. Lorsque l'esprit fait l'expérience de l'état le plus subtil de la pensée, la respiration atteint son niveau le moins profond et, finalement, lorsque l'esprit transcende la pensée la plus subtile et atteint le niveau de conscience pure, la respiration parvient à un état qui n'est ni actif ni passif, c'est-à-dire au niveau de l'Etre pur. Ainsi nous constatons que la pratique, qui consiste à amener l'esprit au niveau de l'Etre, y amène simultanément la respiration et qu'elle établit le système nerveux ainsi que le corps sur le plan de l'existence absolue. Dans cet état, le métabolisme ne libère aucune énergie et il ne se produit aucun changement ni aucune altération dans l'état du corps. Le corps est alors un intermédiaire approprié grâce auquel l'Etre absolu et omniprésent peut rayonner dans le domaine relatif de l'existence.

Lorsqu'on place un verre d'eau au soleil, le soleil s'y réfléchit. Le soleil luit en permanence, mais aucune réflexion ne se produit tant qu'il ne trouve pas un intermédiaire convenable qui puisse le réfléchir. De même, l'Etre se trouve partout en permanence, mais il n'a pas l'occasion de Se manifester directement dans l'existence relative, à moins que ne soit créé un état approprié du système nerveux, qui Lui permette de le faire.

Lorsqu'un tel état est créé dans le système nerveux, soit par le raffinement systématique de la respiration, soit par celui de la pensée, ou encore par les deux ensemble [1], il est possible d'amener le corps au niveau de l'Etre pour jouir de la vie et bénéficier d'une bonne santé.

Maintenant que nous avons considéré la façon dont le corps pouvait être maintenu en bonne santé, nous allons considérer la salubrité de l'atmosphère, c'est-à-dire celle de l'environnement.

Salubrité de l'atmosphère entourant l'individu

L'atmosphère qui entoure un individu est faite de radiations de son esprit et de son corps, et la qualité de cette atmosphère dépend de l'influence que répandent les pensées et les actions de cette personne.

L'atmosphère créée par un homme paresseux est terne et déprimante, alors qu'un homme énergique répand autour de lui une influence dynamique. Pour créer une atmosphère saine et tonique, il faut être en bonne santé.

1. C'est la pratique de la Méditation Transcendantale.

Chaque homme crée sa propre atmosphère, et l'atmosphère de chaque homme est influencée par celle que crée toute autre personne.

Nous savons que la santé dépend de l'état de l'Etre, c'est pourquoi la méthode, qui permet d'assurer la salubrité de notre environnement, doit nécessairement reposer sur la façon dont il est possible d'amener l'Etre au niveau de l'environnement, ou encore d'amener l'environnement au niveau de l'Etre.

Pour faire en sorte que l'Etre exerce une influence sur l'atmosphère, il faut que l'esprit et le corps soient établis dans l'Etre.

Comme nous l'avons vu, nous pouvons réaliser cela si nous dirigeons le niveau conscient de l'esprit vers les niveaux les plus fins de la pensée pour finalement transcender celle-ci. De cette façon, celui qui pense est laissé à lui-même et l'état de l'Etre s'établit dans l'individu. Nous avons vu également que lorsque l'esprit est établi dans l'état de l'Etre, l'activité du corps cesse et tout le système nerveux est amené au niveau de l'Etre.

Quand l'esprit et le corps sont établis à ce niveau, l'environnement recoit naturellement une influence correspondante d'harmonie, de bonne humeur, de paix et de pureté. En amenant l'esprit et le corps au niveau de l'Etre, l'atmosphère s'imprègne naturellement de la valeur de l'Etre.

Après la méditation, lorsque l'esprit émerge de l'état de l'Etre transcendantal, et qu'il s'engage dans le domaine de la pensée, c'est le processus tout entier de la pensée qui subit l'influence de l'Etre. Les vibrations émises par la pensée ont les qualités de l'Etre, c'est-à-dire des qualités d'harmonie, de pureté et de joie. Faisant cette expérience de l'Etre, l'esprit répand en permanence dans l'atmosphère l'influence de l'Etre. Voilà comment l'activité et le comportement extérieurs d'un homme s'emplissent de la qualité de l'Etre.

Lorsque l'esprit est amené au niveau de l'Etre, il est établi au niveau de la loi cosmique, et nous avons vu qu'un tel esprit, lorsqu'il sort du domaine transcendantal, en ressort imprégné de l'Etre. Lorsque, par la pratique de la méditation, l'Etre continue d'être maintenu au niveau de l'esprit conscient, l'esprit reste en communion constante avec la loi cosmique — le fondement de toutes les lois de la nature — même lorsqu'il s'engage dans l'activité extérieure. Dans le monde extérieur, une telle personne se trouve établie dans l'état le plus naturel de l'évolution, car lorsque l'esprit fonctionne au niveau de la loi cosmique, toutes les lois de la nature sont en complète harmonie avec lui, et le milieu naturel tout entier, qui entoure l'individu, est exempt de toute discordance et de toute tension.

Le manque d'harmonie dans la nature est dû au fait que l'esprit n'est pas en accord avec la loi cosmique. Il faut bien comprendre ce point. Lorsque l'esprit est en accord avec la loi cosmique, toutes les lois de la nature sont en parfait accord avec les aspirations de l'esprit. L'atmosphère tout entière s'harmonise de façon naturelle, dans l'état le plus normal qui soit et dans lequel on ne connaît ni tension ni effort.

Quand, de cette façon, le milieu est en accord avec l'individu, une harmonie parfaite s'établit à tous les échelons de la nature environnante. Quand le corps et l'esprit sont en accord avec la loi cosmique, toute l'atmosphère entourant l'individu s'accorde avec le but cosmique. Tout est en harmonie.

Voilà comment, en unissant le corps et l'esprit à l'Etre, une influence de vie et d'harmonie est naturellement créée dans l'environnement. Celui-ci subit l'influence de l'Etre. Quand, établi dans l'état de l'Etre, l'esprit a atteint la conscience cosmique, l'individu émet les vibrations de l'Etre. L'Etre, qui résidait au niveau transcendantal, est amené dans le domaine de la relativité. Toutes les pensées, toutes les actions, tous les mots vibrent de la transcendance de l'Etre et lui permettent de se manifester dans l'environnement.

Naturellement, les différents niveaux de la création ne sont rien d'autre que les différents stades de l'Etre en vibration. Toutefois, lorsque l'esprit de l'homme n'est pas directement uni à l'Etre, il se peut que les vibrations de son esprit soient en désaccord avec les lois de la nature. Lorsque l'individu est établi dans l'Etre cosmique, ses vibrations sont les vibrations de l'Etre. L'Etre, déjà présent aux différents niveaux de la nature semble prendre vie et vibre à l'unisson avec tous les niveaux de la création. Les différents niveaux de la création sont alors en correspondance les uns avec les autres, selon leur affinité naturelle et sont également en corrélation avec les lois de la nature fonctionnant à leurs niveaux respectifs. Cela élimine le manque d'harmonie qui peut exister, autour de l'individu, entre les divers plans de la création, lorsque l'esprit n'est pas en accord avec la loi cosmique. C'est une considération très subtile, mais c'est la réalité véritable de la nature.

Lorsque l'esprit n'est en harmonie ni avec la loi cosmique ni avec l'Etre, il ne fonctionne pas en accord complet avec les lois de la nature. Un tel esprit peut engendrer le désaccord inconsciemment et malgré lui.

Ou bien l'esprit fonctionne naturellement, de sorte que toutes les lois de la nature sont en accord parfait avec la loi cosmique et qu'une atmosphère toute vibrante de la valeur de l'Etre se crée

autour de l'individu, ou bien l'harmonie est rompue parce que l'esprit n'est pas établi naturellement au niveau de l'Etre.

Il n'est évidemment pas possible que l'atmosphère qui entoure un individu devienne aussi calme et tranquille que le devient le corps, lorsque l'esprit transcende et que l'Etre est établi. Le système nerveux est conduit à un état tout à la fois actif et non actif, un état qui n'est ni statique ni dynamique et, là, il atteint le niveau de l'Etre. Il n'est pas possible de produire cet état de parfait équilibre dans l'environnement, parce que celui-ci est continuellement mis en mouvement par les lois de la nature, qui opèrent en accord avec le dessein cosmique de l'évolution.

La nature est sans cesse en mouvement et fait éternellement évoluer l'ensemble de la création. C'est pourquoi il n'est pas possible d'amener la nature au niveau de l'Etre transcendantal. Toutefois, du fait que le domaine éternel et perpétuellement changeant de la nature est à jamais imprégné de l'état de l'Etre, il est possible de faire vibrer l'Etre transcendantal dans l'environnement, en éliminant l'influence discordante qui pourrait émaner d'un individu, qui n'est pas cosmiquement évolué. Il est important de bien comprendre la nature de ce manque d'harmonie.

Prenez le cas d'un homme qui n'est pas cosmiquement évolué et qui agit et pense en fonction de son niveau de conscience. Il se peut que ses désirs ne soient pas en accord avec le dessein cosmique puisqu'ils ne sont pas fondés cosmiquement et, pour cette raison, il se peut que tout ce qu'il fait ne soit pas en harmonie avec le dessein cosmique.

Toute pensée ou action d'un individu qui est en accord avec l'évolution naturelle et le dessein cosmique crée une influence qui s'accorde avec les lois de la nature. Toutefois, si elle n'est pas en accord avec le dessein cosmique, elle va à l'encontre de la voie naturelle de l'évolution et l'atmosphère entière s'en ressent; toutes les lois de la nature sujettes à cette influence en supportent les effets négatifs. Des courants contraires aux conditions naturelles de l'évolution sont mis en mouvement dans l'atmosphère, et le courant naturel de l'évolution individuelle et cosmique est dévié.

Nous comprenons ici pourquoi il faut vivre d'une façon vertueuse. Tout ce qui est moral, vertueux et vrai dans la vie se trouve en accord avec les lois de la nature. Tout ce qui est immoral, coupable ou nuisible va à l'encontre de l'évolution.

Lorsqu'un homme a des pensées, des paroles ou des actions mauvaises, il force les lois de la nature fonctionnant dans son environnement et détruit leur accord. C'est quelque chose que l'on ressent. Si vous entrez chez un homme mauvais, vous commen-

cez à ressentir son influence néfaste. Si vous entrez chez un homme bon, vous éprouverez immédiatement un sentiment d'harmonie. Cette influence d'harmonie est, à son tour, ressentie par vous comme un plaisir intérieur. Lorsque vous êtes heureux, la sensation d'harmonie et de bienveillance que vous créez dans la chambre de votre ami s'accorde avec le processus d'évolution. Cela permet à votre âme d'évoluer, parce que l'harmonie est en accord avec les lois naturelles de l'évolution.

Cette qualité de bonté pénètre toute l'atmosphère et se ressent immédiatement lorsqu'on entre dans la pièce. Les murs qui entourent cet homme conservent son influence; on la trouve, pour ainsi dire, sur les murs, le plafond et le plancher de sa chambre! Si son état de conscience est évolué, il se crée naturellement une profonde influence d'harmonie dans sa chambre. Voilà quelle est la valeur de l'Etre — harmonie, vie et stabilité. La valeur de l'Etre éternel est déjà présente dans la sphère tout entière de la création, mais quand un homme n'est pas dans cet état de conscience pure, son activité produit de la tension et un manque d'harmonie.

Lorsqu'un individu s'est élevé à la conscience cosmique, toutes ses pensées et ses actions font partie du dessein cosmique. Quoi qu'il fasse, dise ou pense favorise le processus de l'évolution et aide à neutraliser les influences contre nature créées dans l'atmosphère, par des esprits qui ne sont pas encore réalisés.

Une personnalité intégrée — c'est-à-dire une personnalité qui a évolué jusqu'à la conscience cosmique — inclut toute l'atmosphère dans cet état le plus puissant et le plus naturel de l'Etre, celui de la loi cosmique.

En élevant sa conscience au niveau de la conscience pure, on met en harmonie, de façon naturelle, l'environnement et les circonstances avec le dessein cosmique, c'est-à-dire en accord avec l'Etre cosmique. Cela veut dire répandre la valeur de l'Etre dans l'environnement ou amener l'environnement au niveau de l'Etre.

Rien ne peut être accompli pour mener la nature, l'atmosphère et l'environnement au niveau de l'Etre, parce qu'ils sont établis depuis toujours au niveau de l'Etre.

Par conséquent, que voulons-nous dire par « amener l'environnement au niveau de l'Etre »? Nous voulons dire que l'individu n'émet pas de vibrations ou d'influences qui seraient d'une manière ou d'une autre contraires au processus naturel de l'évolution, ou susceptibles de nuire à l'harmonie du fonctionnement naturel de la création à tous les différents niveaux. Il suffit donc, pour que l'Etre puisse demeurer en accord parfait avec les différents niveaux de la nature, dans l'atmosphère qui entoure l'indi-

vidu, que celui-ci s'élève à l'état de conscience pure. C'est ainsi que l'individu place son environnement sous la grâce de l'Etre et qu'il évite que la loi cosmique n'entre en conflit avec les innombrables lois de la nature qui opèrent aux différents échelons de l'existence.

Lorsque le souffle de l'individu devient l'impulsion de la vie éternelle, la santé de l'individu se trouve placée au niveau de la santé éternelle de la vie cosmique. Lorsque l'Etre est établi au niveau conscient de l'esprit, lorsque l'esprit est parvenu à la conscience cosmique, alors le corps sert le dessein de l'évolution cosmique. Un tel esprit et un tel corps insufflent dans l'atmosphère une santé parfaite.

Ainsi, ce n'est que lorsque l'Etre est établi à tous les niveaux de la vie individuelle qu'il est possible d'avoir un état de santé parfait, à tous les niveaux de la vie individuelle. Ce n'est que lorsque tous les éléments d'un arbre sont saturés de sève, que l'arbre tout entier jouit d'une santé parfaite; si une partie quelconque de l'arbre perd le contact direct avec la sève, elle commence à se dessécher.

De même, lorsqu'un aspect quelconque de la vie individuelle n'est plus coordonné avec l'Etre, il commence à souffrir de l'absence de l'Etre. Lorsque l'atmosphère ne reçoit plus l'influence de l'Etre par l'intermédiaire de l'individu, elle perd la santé et devient tendue. Comme nous l'avons dit, cela est ressenti par l'individu. Une telle atmosphère n'apporte pas l'harmonie et la paix, mais plutôt une impression de contrainte, d'agitation, de peur et de tension.

Lorsque le corps n'a pas l'occasion de se mettre au niveau de l'Etre, il perd la force même de la vie. Lorsqu'on n'amène pas le système nerveux à cet état d'éveil au repos, le corps devient tendu, tout comme une machine qui fonctionne continuellement sans jamais s'arrêter subit une usure intense. Si la machine peut néanmoins se reposer à intervalles réguliers, elle subit moins d'usure et dure plus longtemps.

De même, lorsque le corps est amené à cet état d'éveil au repos, dans lequel le système nerveux donne à l'esprit la possibilité de faire l'expérience de l'Etre transcendantal, le corps se repose et n'est plus continuellement sous tension; il commence à maintenir sa vie à un niveau normal, exempt de fatigue et de tension. Un tel corps respire la santé.

Lorsque l'esprit vagabonde sans cesse dans le domaine du désir, indécis quant au choix à faire entre les voies et les objectifs multiples qu'offre la vie relative, il ne peut trouver le but suprême de la félicité éternelle. Rien dans le monde ne saurait procu-

rer un contentement durable à l'esprit, car toute chose est périssable et continuellement changeante. Ainsi l'esprit, sa quête de bonheur étant insatisfaite, vagabonde sans cesse dans le domaine de la diversité, à la recherche d'un lieu où il puisse se reposer dans le bonheur éternel.

Un homme possédant un tel esprit ne trouve de satisfaction et de contentement durable que lorsqu'il est en communion avec la Conscience-Béatitude de l'Etre.

C'est cet état qui apporte le contentement éternel à l'esprit et lui donne la stabilité. Il apporte à l'esprit la plénitude, et c'est l'état le plus sain, car c'est là qu'il atteint le but de la vie, la Conscience-Béatitude éternelle — la conscience cosmique.

Ainsi nous voyons qu'en faisant communier l'esprit avec l'Etre par le processus de la Méditation Transcendantale, processus qui a été décrit ailleurs en détail[1], il est possible de demeurer en parfaite santé physique et mentale et d'entretenir la salubrité de l'atmosphère. Voilà le moyen d'acquérir une santé parfaite à tous les niveaux de la vie individuelle.

Le problème de la santé ne peut être résolu tant que nous ne l'avons pas examiné par rapport à tous les aspects de la vie individuelle: l'esprit, le corps, l'environnement et l'Etre. Si nous ne prenons pas l'Etre en considération, le but de la santé physique et mentale ne sera pas atteint; de même que si on ne prenait pas en considération la sève, il ne serait pas possible de préserver la santé de l'arbre, de ses branches, de ses fleurs et de ses fruits.

Lorsqu'un jardinier compétent voit une feuille se flétrir, il ne se préoccupe pas de la soigner pour elle-même. Il y voit un signal d'alarme pour l'arbre tout entier. Aussi il dirige son attention vers la racine, l'arrose et, ce faisant, permet à la sève d'atteindre toutes les parties de l'arbre.

De même, lorsqu'un homme constate que son environnement est tendu, que son esprit est inquiet ou que son corps souffre de quelque maladie, il sait que ce sont là les symptômes d'un danger qui menace sa vie entière. Un homme sage ira à la racine du problème.

Quelle qu'en soit la nature, toute mauvaise influence émise par l'esprit et le corps d'un individu crée des tensions dans l'atmosphère. Un genre d'activité inadéquate produit des tensions dans l'esprit. Lorsque le processus de la pensée ne s'accorde pas avec le dessein cosmique des lois de la nature, cela crée de la fatigue et de la souffrance dans le corps et l'esprit et engendre des tensions ainsi qu'une influence négative dans l'atmosphère.

---

1. Voir *La Méditation Transcendantale*, p. 39.

Les échecs et les désirs insatisfaits surviennent lorsque le courant de la vie de l'individu n'est pas en harmonie avec les lois de la nature.

Comment peut-on y remédier ?

Il n'est pas humainement possible de connaître toutes les lois de la nature. La physique, la chimie, la biologie, la physiologie, l'anatomie et l'ensemble des diverses branches de la science explorent les différentes lois de la nature. Les niveaux de la création et les lois de la nature sont innombrables et leurs modes de relations mutuelles sont très divers.

Par conséquent, il n'est pas humainement possible de connaître toutes les lois de la nature, mais en amenant l'esprit au niveau de la loi cosmique, il est possible de le mettre en accord avec toute l'étendue de la loi cosmique et il est possible de le mettre en accord avec chacune des lois de la nature. Quand l'esprit est placé au niveau de la loi cosmique, l'esprit devient l'esprit cosmique.

Tant que l'esprit d'un homme ne sera pas en accord avec la loi cosmique, sa vie ne sera pas en accord avec la nature et tant que que sa vie ne sera pas en accord avec la nature, il en résultera toujours des tensions dans le courant naturel de l'évolution. Les tensions produites dans l'atmosphère exercent la réaction la plus forte sur l'individu lui-même. C'est pour cette raison qu'existent la discorde, la maladie et la souffrance.

Limiter l'origine de la maladie et de la tension nerveuse à une raison physique est l'expression d'une connaissance incomplète de la vie et de la façon dont la création est organisée.

Si l'on veut examiner la santé d'un individu de façon convenable, il ne faut pas en considérer les divers aspects de façon isolée. On ne peut comprendre la santé d'une main qu'en fonction de la santé du corps entier, et il n'est possible de comprendre la santé du corps entier qu'en fonction du système nerveux tout entier, qui, à son tour, ne peut être compris qu'en fonction de l'esprit. On ne peut comprendre l'esprit qu'en fonction de l'Etre, car, en définitive, c'est l'Etre qui est l'essence de la vie individuelle et son fondement même. Il n'est possible de résoudre le problème de la santé que s'il existe une coordination entre l'esprit et l'Etre, entre le corps et l'esprit et entre l'atmosphère et le corps.

Il ne suffit pas de considérer la santé d'un homme du point de vue de la physiologie et de la psychologie. Le problème de la santé ne sera résolu que lorsque sera résolu celui de la vie dans son intégralité.

Pourtant, il ne faut pas oublier que l'examen séparé des divers aspects de la vie individuelle ne suffit pas. Examiner les relations

que ces différents aspects entretiennent entre eux est également d'une importance vitale.

La conclusion qu'on peut tirer des recherches dans le domaine de la science médicale est que les théories nouvelles de la psychologie et les découvertes de la physiologie traitent du problème de la santé d'un point de vue très limité. Il en résulte qu'on ne peut étudier que des aspects partiels de la santé. C'est pourquoi la souffrance continue à sévir.

Il n'entre pas dans nos intentions de souligner le tort causé à la personnalité tout entière lorsqu'on traite du problème de la santé d'une manière partielle, car médecins et psychologues sont eux-mêmes conscients des limitations qui entravent leur action.

Lorsqu'on se propose d'aborder le problème de la souffrance, physique ou mentale, il faut l'attaquer à la racine même, afin d'obtenir des résultats durables. Dans la vie, la cause de toutes les causes, c'est l'Etre. Et toutes les causes de la souffrance — physique, mentale, écologique — proviennent d'une coordination imparfaite entre l'Etre et les différents plans de la vie individuelle. Par conséquent, si l'on a pour objectif une santé parfaite, il existe une méthode unique pour établir une bonne santé dans tous les domaines de la vie. Cette méthode repose sur la coordination entre l'Etre et l'esprit, entre l'Etre et le corps, entre l'Etre et l'environnement. Nous avons vu dans *Comment entrer en contact avec l'Etre*[1] la façon dont cela se produit.

La cause de la souffrance physique et mentale dans le monde est l'ignorance de l'Etre et l'ignorance du fait qu'en imprégnant la valeur de l'Etre dans l'esprit, le corps et l'environnement, on peut éliminer la cause fondamentale de toute maladie et de toute souffrance.

Nous invitons ici le corps médical de tous les pays à prendre en considération la valeur de l'Etre et à étudier scientifiquement les effets physiologiques et psychologiques de la Méditation Transcendantale, de sorte que la santé mentale et physique de tous puisse bénéficier de l'Etre.

Ce n'est pas sur base d'une connaissance théorique que nous adressons cette invitation aux autorités médicales du monde entier, mais sur base de l'expérience de milliers de personnes qui pratiquent la Méditation Transcendantale et qui ont constaté une amélioration de leur santé et de leur comportement vis-à-vis des autres, tandis qu'elles jouissaient d'une grande paix, qu'elles rencontraient le succès dans leur vie et qu'elles en faisaient bénéficier tout leur entourage.

1. Voir p. 37.

L'EDUCATION

L'objet de l'éducation est de cultiver l'esprit de l'homme de façon qu'il puisse atteindre tous ses objectifs dans la vie. Pour justifier sa raison d'être, l'éducation devrait permettre à un homme d'utiliser pleinement le potentiel de son corps, de son intellect et de son esprit. Elle devrait aussi développer en lui la faculté de faire le meilleur usage possible de sa personnalité, de son environnement et des circonstances, de sorte qu'il puisse accomplir le maximum dans la vie. Tant pour lui-même que pour les autres. Il existe d'extraordinaires possibilités latentes que les jeunes gens ne développent pas au cours de leur vie estudiantine, période qui est la plus précieuse pour la pose des fondations mêmes de leur carrière.

Lorsqu'on voyage et qu'on rencontre des gens de nationalités diverses, on constate que, dans la plupart des pays, le public en général est mécontent du système d'éducation en vigueur. Dans aucun pays du monde les gens n'en sont réellement satisfaits. Il est possible que peu de gens soient en mesure d'indiquer exactement ce dont le système d'éducation a besoin et de voir ce qui manque dans les programmes des écoles, collèges et universités. Néanmoins, il est évident que l'insatisfaction règne partout en ce qui concerne les programmes existants. Non seulement le grand public est insatisfait, mais des spécialistes éminents en matière d'éducation parlent également de ses insuffisances.

Ce qui manque, c'est un système d'éducation complet qui donnerait de la profondeur aux programmes et permettrait aux étudiants de devenir des citoyens responsables, pleinement développés dans toutes les valeurs de la vie, en même temps qu'établis à un niveau de conscience et de compréhension élevé.

Il faudrait enseigner les matières de façon à donner aux étudiants une vision complète de la vie. Quelle que soit la discipline choisie, il faudrait qu'elle soit présentée de façon à leur offrir un panorama complet des valeurs de la vie. A l'heure actuelle, avec l'avènement d'idées nouvelles dans tous les domaines de la connaissance, on ajoute de plus en plus de sujets aux programmes et chaque domaine spécialisé devient lui-même une nouvelle branche du savoir.

Manifestement, chaque branche du savoir s'étend de l'étude la plus élémentaire à l'étude la plus élaborée dans ce domaine particulier de la connaissance. Pourtant, aucune branche du savoir n'a encore atteint le sommet de la connaissance dans son domaine propre. Chacune présente de grandes découvertes, mais des découvertes encore plus grandes attendent les générations futures. Dans tout domaine, la plus haute connaissance est située au-delà des possibilités des recherches actuelles. Ainsi chaque branche du savoir se trouve dans un état fort incomplet.

Cependant, lorsque l'étude de l'Absolu fait partie intégrante des études supérieures, l'étudiant, tout en acquérant les notions avancées relatives au sujet qu'il a choisi, a aussi une idée de la limite extrême de ce sujet. Ceci parce que cette étude lui fait toucher l'horizon de l'Absolu. L'étude de l'Absolu éternel semble donc être fort importante. Elle devrait compléter chaque branche du savoir. C'est ainsi que l'étudiant aura une vision claire de toute l'étendue de la vie. Actuellement, l'étude d'une branche quelconque de la connaissance ne s'en tient qu'aux niveaux grossiers de ce sujet. Par conséquent, il importe que les responsables de l'éducation introduisent l'étude de l'Absolu aux côtés des branches habituelles.

L'étude de l'Absolu révèlera aux étudiants les grandes valeurs cachées de la vie, situées au-delà de la phase phénoménale et immédiatement perceptible de l'existence. Elle leur donnera une compréhension plus profonde de l'existence, une vision plus large de la vie et un aperçu de l'insondable océan de la sagesse. Elle leur révélera aussi la possibilité d'atteindre dans la vie des valeurs beaucoup plus importantes et plus élevées que celles qui se trouvent au niveau de l'existence relative. Si la technique de la Méditation Transcendantale était pratiquée parallèlement à l'étude de l'Absolu, c'est alors qu'on atteindrait l'objectif de l'éducation au sens vrai du terme.

Les systèmes actuels d'éducation ne donnent aux étudiants que des connaissances superficielles. Il n'y a rien dans l'éducation d'aujourd'hui qui développe les valeurs intérieures de l'intellect, du corps et de l'esprit. Quelle que soit l'éducation reçue, elle ne touche que le niveau superficiel. Dans chaque matière, on donne un certain nombre d'informations, et l'étudiant qui est capable de les mémoriser est reçu à son examen. Le système d'éducation actuel ne fait que préparer l'étudiant à une carrière qui lui permettra avant tout de gagner sa vie.

Aucune information relative au monde intérieur de l'esprit n'est fournie. Il est étonnant de voir comment les aspects intérieurs de la vie, qui forment le fondement même de toute vie et de toute existence extérieures, ont été si longtemps ignorés par-

tout dans le monde. Il est temps qu'avec la nature superficielle des différentes branches du savoir, les étudiants reçoivent une éducation dans les domaines profonds de la vie. Sans la connaissance de l'Absolu et sans la pratique de la Méditation Transcendantale pour développer les facultés mentales, l'éducation demeure incomplète. Si les étudiants de cette génération sont privés du contact avec les valeurs intérieures de la vie, avec le fondement permanent de l'existence, la responsabilité en incombe à ceux qui, dans chaque pays, tentent pourtant avec sagesse d'organiser les programmes d'études actuels.

Lorsqu'un étudiant ne reçoit que l'enseignement superficiel d'une matière quelle qu'elle soit, il ne dispose d'aucune base à partir de laquelle il puisse véritablement sonder cette matière dans toute sa profondeur. Jusqu'à quel point pouvons-nous physiquement étudier le monde et l'appréhender par l'examen des phénomènes qui s'y manifestent ? L'univers est si vaste qu'il n'est pas possible d'analyser et de disséquer chaque chose dans l'ensemble de la création.

C'est pourquoi le système d'éducation actuel ne parvient pas à étancher la soif de connaissance. Il accentue cette soif, mais ne dispose pas des moyens propres à la satisfaire. Il arrive presque toujours qu'au fur et à mesure qu'un homme approfondit son étude dans un domaine particulier, il découvre qu'un domaine inconnu encore plus vaste s'étend devant lui. Quelle que soit l'étendue de ses connaissances sur un sujet donné, une étude plus approfondie ne fera, en fin de compte, que lui révéler l'existence d'un domaine encore plus vaste qui lui est inconnu et auquel il n'a pas accès. Il en sera toujours ainsi tant que l'enseignement n'aura pas d'autre fondement que la simple information.

Les systèmes d'éducation actuels contribuent davantage à mettre en évidence l'ignorance où l'on se trouve sur un sujet donné qu'à en offrir une connaissance réelle. Voilà à quel point ils sont devenus déplorables. Ils ne peuvent qu'exciter la soif de connaissance mais ne possèdent aucun moyen de l'étancher — ils permettent de progresser dans l'ignorance d'un sujet bien plus qu'ils n'en développent la connaissance.

La seule façon de sortir de cet état de choses déplorable est de trouver le moyen de cultiver l'esprit de l'intérieur pour le rendre fort, de sorte que, si l'on étudie une matière au niveau de l'information, on soit également capable d'en explorer les régions plus profondes.

Si celui qui étudie une branche quelconque du savoir pouvait recevoir cette culture intérieure en plus de l'éducation habituelle, celle-ci se trouverait complétée par le développement de l'esprit

et de toutes ses facultés mentales. Le produit d'un tel système serait un homme réellement bien éduqué. Une telle éducation ne laisserait fermée à l'esprit aucune porte de la connaissance et permettrait à chaque étudiant de posséder la connaissance complète de son sujet. Alors les citoyens du monde entier tireraient véritablement profit de ce que nous appelons l'« éducation ».

Un tel système ne se contenterait pas de créer la capacité de subvenir aux besoins de la vie au moyen d'un travail rémunéré, mais il révélerait à l'homme, dont la stature irait grandissant, la signification réelle de sa vie intérieure. Celui-ci développerait un caractère décidé et excellerait dans son métier. Chacun serait pourvu en abondance des moyens d'acquérir de vastes connaissances sur n'importe quel sujet.

Avoir à sa disposition une grande variété de matières ne fait rien de plus que permettre à l'étudiant de choisir l'une d'entre elles. Pourtant chaque homme possède en lui-même, à l'état latent, des facultés mentales si considérables que, s'il lui était donné de les développer convenablement pendant ses années d'études, chaque citoyen du monde aurait une personnalité hautement développée et utiliserait toutes ses possibilités latentes pour son propre bien et celui des autres.

Privé d'une technique qui permette de développer les facultés mentales, le génie qui est présent en chaque homme ne peut qu'être perdu. Nous avons vu dans *Comment entrer en contact avec l'Etre* [1], où l'on explique le principe de la Méditation Transcendantale, que dans son mouvement vers l'intérieur, la capacité de conscience de l'esprit se trouve développée jusqu'à son point maximum. Au sortir de la méditation, les potentialités intérieures de l'homme, la nature spirituelle de la conscience transcendantale, s'expriment pour être vécues au sein de toutes les valeurs relatives du monde des formes et des phénomènes.

Ce système de la Méditation Transcendantale est une approche facile du développement mental et de l'épanouissement de toutes les possibilités latentes; elle représente un moyen direct d'approfondir les valeurs spirituelles de la vie intérieure et de rehausser les valeurs matérielles à la lumière du soi intérieur. C'est une technique simple et directe d'éducation fondée sur le développement de l'être intérieur. La méthode est là; elle a été expérimentée et sa valeur prouvée dans toutes les parties du monde.

Elle devrait trouver place dans les programmes destinés aux élèves, tout au moins dans les collèges et les universités, afin que puisse surgir un homme nouveau, à la personnalité pleinement

1. Voir p. 37.

développée, exempte de toute insuffisance et affranchie de l'ignorance des valeurs intérieures de la vie,

Voilà ce dont chaque pays a besoin. Tout pays où elle sera introduite aura vite fait d'acquérir de grands avantages sur les autres nations. Dans tous les domaines de la pensée, de la parole et de l'action ses citoyens seront, de loin, plus capables, parce qu'ils utiliseront tout leur potentiel.

Un tel pays possèdera de meilleurs hommes d'affaires, de meilleurs techniciens, hommes d'Etat, savants et sociologues, des hommes meilleurs dans tous les domaines de la vie. Ses habitants seront plus épanouis, plus heureux et plus paisibles. Ce système de la Méditation Transcendantale est une véritable bénédiction pour les étudiants. Qu'elle soit adoptée ou non dépend uniquement des responsables de l'éducation et du bon sens de ceux qui gouvernent sa destinée partout dans le monde.

Analysons maintenant divers sujets d'étude à la lumière de la Méditation Transcendantale, et voyons comment cette pratique et l'étude de l'Absolu peuvent enrichir chaque sujet et mettre en valeur le domaine tout entier de l'éducation en répondant à son dessein global.

L'économie

L'économie est la science de la production, de la répartition et de la consommation des ressources en vue de satisfaire les besoins de l'homme. Le but de l'économie sera atteint lorsqu'elle sera à même de créer dans la vie un état d'abondance qui satisfasse pleinement tous les besoins de tous les hommes. Il serait possible de créer un tel état d'abondance matérielle, mais il est difficile de dire s'il satisferait l'homme et le comblerait. Déjà à notre époque ceux qui, à titre individuel, jouissent de l'abondance matérielle ne sont pas entièrement satisfaits. Si l'on ne parvient pas à contenter l'homme, c'est la raison d'être de l'économie qui se trouve elle-même mise en question.

On ne peut dire qu'avec force qu'à moins qu'un homme n'atteigne le bonheur permanent, sa vie ne lui procurera ni contentement ni satisfaction. Apporter à l'homme ce contentement permanent est le but suprême de l'économie. Il apparaît pour cette raison que le domaine de l'économie ne devrait pas se limiter à la production matérielle et à la consommation mais qu'il faudrait l'étendre, de façon à mettre à la portée de l'humanité tout entière le bonheur le plus grand, dont la nature est permanente.

La Méditation Transcendantale est un moyen direct d'atteindre au bonheur intérieur, ce grand bonheur qui pourrait devenir partie intégrante de la nature de chacun. Ainsi nous constatons que la méditation permet d'atteindre l'objectif le plus élevé de l'économie.

Il suffit aux économistes de premier plan d'introduire cette méditation dans leurs études. La méditation améliore aussi la qualité et l'efficacité du travail de tous les hommes et constituera donc un enrichissement direct de l'économie dans le domaine des biens matériels, qui constitue à présent son souci majeur. Ainsi nous constatons que la Méditation Transcendantale est indispensable à l'économie, même dans sa définition actuelle.

Les chercheurs trouveraient là un sujet qu'il serait enrichissant d'étudier et d'approfondir. Comprendre que la méditation est indispensable à l'épanouissement de l'économie permettrait à cette discipline de dépasser les restrictions des théories actuelles et lui donnerait ses dimensions véritables.

Si le domaine de l'économie se limite à la seule création de l'abondance matérielle, il semble alors qu'elle nie sa propre raison d'être.

Les sciences humaines

L'objet des sciences humaines: philosophie, théologie, littérature, histoire, est de consigner ce que les hommes ont tenu pour précieux et ce qui devrait l'être à leurs yeux dans les différents domaines de la vie humaine. Le fondement de toutes les valeurs relatives de la vie est l'Absolu, qui est l'origine et la fin de toute chose. Par conséquent, sans une connaissance adéquate de l'Absolu, le progrès dans les sciences humaines restera incomplet. Il faudrait que le domaine des sciences humaines soit étendu au-delà de sa définition actuelle pour inclure l'expérience directe de l'Absolu. Il paraît essentiel d'introduire l'étude de l'Absolu dans celle des sciences humaines.

Le but de la philosophie est en fait l'étude de l'Absolu. Toutefois, sans l'expérience directe de l'Absolu, Sa nature demeure inconcevable dans le domaine de la logique et de la détermination.

Il est grand temps d'introduire la pratique de la Méditation Transcendantale dans l'étude des sciences humaines et des branches qui leur sont rattachées afin d'acquérir la connaissance des domaines relatifs de l'existence tout en développant l'expérience de l'Absolu. On aura ainsi parcouru toute l'étendue des

sciences humaines. Sans la méditation, l'esprit ne pourra jamais faire l'expérience des domaines plus subtils de l'existence relative et ne pourra jamais connaître la nature de l'Absolu; c'est pourquoi l'étude des sciences humaines demeurera incomplète. Les sciences humaines telles qu'elles sont enseignées aujourd'hui n'aident personne à acquérir des convictions solides sur la vie et sur ses desseins suprêmes. Elles rendent l'homme insatisfait et lui donnent l'impression, puisque tout est relatif, que tout est futile au lieu de l'encourager dans sa recherche d'une compréhension complète.

Une étude des sciences humaines ne sera complète qu'avec la pratique de la Méditation Transcendantale. Cela seul pourra satisfaire le besoin pressant qui se fait partout sentir d'étendre la portée des sciences humaines au-delà de leurs limites actuelles, ce qui leur permettra d'atteindre leur objectif.

Les sciences politiques

Etudier les sciences politiques sert à apprendre comment organiser le mieux possible les hommes en vue de l'accroissement de la paix et du bonheur dans leur vie. C'est, depuis Confucius, la conception communément admise du rôle des sciences politiques.

Pour améliorer le monde, améliorez la nation; pour améliorer la nation, améliorez la communauté; pour améliorer la communauté, améliorez l'individu. Lorsque l'individu se perfectionne, la famille tend vers la perfection; partant de la famille, l'effet est ressenti dans la communauté, dans la nation et dans le monde.

Se contenter d'étudier les institutions politiques de divers pays, leurs partis politiques et leurs usages ne saurait aider en aucune façon l'homme à s'améliorer en tant qu'homme. C'est pourquoi, si l'objet des sciences politiques se limite à cette sorte d'étude, leur but ne sera pas réalisé. La méditation révèle les facultés latentes et améliore les capacités de l'homme, quelles que soient ses occupations. Il semble donc essentiel d'inclure la pratique de la méditation dans l'étude des sciences politiques.

Lorsque la connaissance des organisations reposera sur des facultés intérieures pleinement développées, de sorte que les qualités et les capacités de l'homme soient accrues, l'étude des sciences politiques trouvera ses dimensions véritables et atteindra alors son objectif. C'est pourquoi nous suggérons d'introduire chaque jour quelques minutes de Méditation Transcendantale dans l'étude des sciences politiques.

La sociologie

La sociologie étudie le comportement des groupes et des communautés. Elle tend à l'amélioration de la condition humaine par l'amélioration des institutions sociales. Les relations mutuelles des membres de la communauté fixent les normes de la société. Le comportement social des membres dépend, individuellement, de l'état de leur esprit. Lorsqu'un individu souffre d'un mécontentement intérieur, son comportement envers les autres est déterminé par des motifs cachés qui visent à la réalisation de ses propres fins égoïstes. Cela rend ses relations artificielles et les corrompt à la longue; dès lors, l'harmonie de la vie en communauté est détruite. A moins que la sociologie ne tende à accroître le contentement intérieur des individus et leur amour pour autrui, son objet ne sera pas réalisé. La Méditation Transcendantale permet la réalisation de cet objectif. Elle devrait par conséquent faire partie de l'étude de la sociologie.

Le sociologue dont la propre personnalité n'est pas suffisamment épanouie ne peut pas étudier de façon satisfaisante les relations humaines, ni faire l'application de ses connaissances en sociologie pour les améliorer. La Méditation Transcendantale conduit l'esprit vers le bonheur intérieur, en donnant naissance à un contentement intérieur, qui se traduit par une pensée juste et un sens authentique des valeurs. Le contentement intérieur conduit naturellement à une tolérance plus grande et à la faculté d'harmoniser des relations antagonistes. L'amour spontané d'autrui engendre l'harmonie mutuelle.

L'amélioration des relations sociales dépend du désir et de la faculté de s'adapter aux natures différentes et aux circonstances changeantes au sein de la société. Les relations sociales s'améliorent par le développement des qualités de l'esprit et du cœur chez les individus. L'amour éveille l'esprit de tolérance, qui permet de mieux aimer les autres.

Quelqu'un dont le cœur et l'esprit ne sont pas en harmonie ne parviendra pas à avoir une vision complète de la vie, de son environnement ou des relations entre les individus. L'intellect d'un sociologue doit être tellement aigu, précis et compréhensif qu'il doit allier l'innocence d'un enfant à la sagesse d'un père avancé en âge. Alors seulement peut-il comprendre toute la richesse et toute la plénitude des relations entre un père et un fils. Un sociologue devrait en outre être capable de comprendre et d'améliorer les rapports entre un tyran sans scrupules et des êtres innocents, opprimés et sans défense.

La psychologie

La psychologie prend pour terrain l'étendue de l'esprit humain. La psychologie physiologique étudie comment les fonctions de l'esprit sont affectées par la nature du corps, tandis que la psychologie de la personnalité se concentre sur les différences individuelles dans le domaine de la pensée. Le but de ces deux branches de la psychologie est de comprendre les comportements normaux et anormaux de l'être humain et d'utiliser ces connaissances pour aider les individus à épanouir leur personnalité. Le processus d'intégration s'occupe en premier lieu de développer les traits normaux de l'esprit conscient et vise ensuite à dévoiler l'esprit subconscient.

L'objectif de la psychologie est d'établir une corrélation entre les états conscients et subconscients de l'esprit. C'est là un idéal magnifique et, pour ce qui est de son application pratique, une méthode qui a pour but d'amener un esprit anormal à un état normal peut se justifier; mais les efforts déployés par la psychanalyse actuelle, qui visent à établir une corrélation entre le conscient et le subconscient ne donnent que des résultats très décevants.

Les tentatives accomplies pour faire resurgir les souvenirs de certaines expériences traumatisantes qui ont été refoulées ne sondent que les niveaux plus profonds de l'esprit conscient, qu'on peut considérer comme les niveaux les plus élevés du subconscient, appelés par Freud le préconscient. Aux niveaux plus profonds du subconscient, l'esprit possède la faculté de connaître les domaines plus subtils de la création, qui se trouvent au-delà de la perception ordinaire.

Le mécontentement intérieur éprouvé par la grande majorité des gens, qui ne sont ni névrosés ni psychopathes, indique clairement le besoin d'une technique qui permette de parvenir au bonheur intérieur. Si la psychologie moderne pouvait répondre à ce besoin, on pourrait alors considérer comme utile et valable l'étude de l'esprit selon les méthodes modernes. Toutefois, quelle est l'utilité d'une étude de l'esprit qui ne parvient ni à déployer les facultés mentales latentes ni à étancher la soif de bonheur ?

La Méditation Transcendantale est une méthode qui aiguise l'esprit jusqu'à son point ultime d'affinement. C'est un procédé qui active les niveaux latents du subconscient et qui développe des facultés cachées en introduisant dans la vie le bonheur intérieur de l'âme et en perfectionnant chaque aspect de la pensée, de la parole et de l'action de l'homme, pour son propre bien et celui de la société tout entière.

La psychologie n'acquerra de la valeur que lorsque la Méditation Transcendantale sera partie intégrante de son étude et que psychanalystes et psychiatres l'auront adoptée. Il est vrai que de nombreux psychologues avertis, capables de juger de la valeur de leur science, trouvent en effet que la psychologie moderne laisse à désirer, parce que l'expérience leur a montré qu'ils ne parviennent pas à produire des résultats aussi intéressants qu'ils le souhaiteraient.

Les effets de la Méditation Transcendantale vont au-delà des limites fixées par la psychanalyse, qui s'efforce d'amener à un état conscient les seuls matériaux refoulés au niveau préconscient du psychisme, mais qui ne parvient pas à relier l'esprit conscient aux niveaux plus profonds du subconscient. La psychanalyse ne réussit pas à révéler les facultés latentes, sans parler de son incapacité à atteindre l'état de conscience pure au-delà du subconscient.

Ceux qui font de la recherche en psychologie peuvent aisément faire, par eux-mêmes, l'expérience de la valeur de cette méthode, ce qui leur permettrait alors d'élaborer des théories dépassant les résultats de la psychologie actuelle.

Les sciences naturelles

Les sciences naturelles — la physique, la chimie, la biologie, la géologie, l'astronomie — étudient le cosmos à différents niveaux de son organisation: subatomique, atomique et moléculaire, ainsi que la création objective au niveau des organismes cellulaires et biologiques. Elles traitent de la façon dont la matière et l'énergie opèrent pour produire les différents aspects de la création. Leur objectif est de donner à l'homme un certain degré de maîtrise sur ces forces, afin d'améliorer son bien-être matériel. En s'efforçant d'atteindre les aspects plus subtils de la création et, finalement, de découvrir la cause ultime de la création, les sciences naturelles aspirent à utiliser la connaissance de la cause ultime de la création pour contrôler les phénomènes et faire en sorte que l'homme soit le maître du cosmos.

Tout cela est le domaine propre de l'esprit. Si le savant est exempt des soucis et des problèmes de la vie, si son esprit est paisible, heureux et comblé, si son intellect est aiguisé et sa capacité de discrimination affinée, s'il a développé son intuition et sa clairvoyance, alors il sera certainement capable de découvrir beaucoup plus que ce qui a déjà été découvert durant de nombreux siècles de recherches scientifiques.

La technique de la Méditation Transcendantale développe aisément toutes ces qualités de l'esprit. En leur absence, les découvertes des savants modernes sont dues davantage au hasard ou à l'accident, dans le cours de ce qu'il est convenu d'appeler une méthode de recherches systématique. De telles découvertes accidentelles, dans le domaine des forces naturelles, ont donné à l'humanité les moyens de sa destruction lorsqu'elles ont été le fait d'esprits incomplets.

Semblable à un enfant qui joue avec n'importe quoi, même avec une branche enflammée ou un morceau de charbon incandescent, aujourd'hui, dans le monde entier, l'esprit incomplet des savants joue avec tout ce que le hasard de leurs expériences peut leur faire trouver, y compris avec les forces atomiques et nucléaires. Une réflexion sérieuse montrera nécessairement que, sans l'étude de l'Absolu, l'education est dépourvue de toute signification réelle. Notre espoir est que les responsables chargés d'organiser l'avenir de l'éducation dans le monde entier saisissent cette occasion pour ouvrir la voie à l'éducation complète de la génération actuelle et de toutes celles à venir.

REHABILITATION RAPIDE DES DELINQUANTS ET DES CRIMINELS

La nécessité de réhabiliter les délinquants et les criminels est un problème qui a pesé sur de nombreuses civilisations.

On n'a trouvé jusqu'à présent aucune solution efficace au problème qui consiste à faire des délinquants et criminels des individus qui soient utiles à la société. Un acte criminel est un raccourci qu'on prend pour satisfaire un désir, un raccourci qui fait fi des moyens normaux et légaux.

Les actes criminels, la délinquance et les diverses formes de comportement antisocial sont l'expression de tensions nées d'un esprit faible et profondément mécontent, et d'émotions déséquilibrées. Un esprit faible est un esprit qui manque d'équilibre et de sens de la mesure. Aucune approche du problème de la délinquance et de la criminalité ne peut être réellement efficace si l'on ne remédie pas à la faiblesse fondamentale de l'esprit.

Dans la partie intitulée *La Méditation Transcendantale*, nous avons vu qu'il était possible de développer au maximum la capa-

cité consciente de l'esprit [1] et de la fortifier au plus haut degré grâce à la pratique de la Méditation Transcendantale.

Nombreux sont les individus talentueux parmi ceux qui sont enfermés derrière des barreaux en raison de leur comportement dévoyé. Si l'on parvenait à les réhabiliter, au lieu d'être un fardeau, ils pourraient devenir des citoyens utiles, apportant une contribution véritable au progrès de la société.

Il a été démontré que par la pratique de la Méditation Transcendantale, toutes sortes de tensions sont éliminées et que la nature dure et cruelle d'un homme se transforme en tolérance et en bienveillance. Par conséquent, il est nécessaire d'introduire ce système de la Méditation Transcendantale en tant que technique rapide et effective de réhabilitation des délinquants et des criminels.

RECREATION ET REGENERATION RAPIDE

Une activité incessante entraîne l'usure et la détérioration du mécanisme corporel. Le repos est un moyen d'enrayer ce processus. Un homme travaille toute la journée et, le soir venu, il est fatigué. Il se repose durant la nuit et se sent frais le matin. Et, de nouveau, il est fatigué le soir. Toutefois, s'il se livre à une activité qui, pendant tout le temps qu'elle se développe, lui procure un agrément sans cesse croissant, alors il ne se fatigue pas. Un tel type d'activité renouvelle l'énergie vitale et revitalise le corps et l'esprit.

Faire l'expérience du bonheur est un moyen direct de reconstituer l'énergie vitale et de régénérer l'esprit. Si l'on éprouve un grand bonheur, la reconstitution de la réserve en énergie et de la revitalisation du corps et de l'esprit augmentent proportionnellement. Le but véritable de la récréation n'est pas seulement de faire passer l'esprit d'un type d'activité à un autre, ni de procurer uniquement amusement et distraction au niveau physique ou mental, mais bien de *re-créer*. Son but véritable est la re-création du corps et de l'esprit, re-création d'un corps et d'un esprit dispos, re-création d'un corps et d'un esprit sains. Elle devrait servir à re-créer une coordination saine entre le corps et l'esprit, une coordination saine avec l'environnement et les circonstances, et

---

1. Voir p. 39.

des rapports sains avec autrui. Le seul but de la récréation est la revitalisation rapide et eficace du corps et de la personnalité, ainsi que la régénération rapide de l'environnement, des circonstances et des rapports que nous avons avec autrui.

Nous avons vu précédemment que l'état de l'Etre absolu est le domaine de la Conscience-Béatitude absolue. Par conséquent, ce qui remplit le mieux le but de la récréation c'est l'état de l'Etre Transcendantal, qui procure une expérience directe de la félicité absolue. Nous avons vu également[1] que l'influence directe de l'Etre enrichit tout à la fois le corps, l'esprit, l'environnement et les circonstances. C'est donc l'expérience directe de la félicité de l'Etre par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale qui sert le mieux le but de la récréation et de la régénération.

Maintenant que le système de la Méditation Transcendantale est disponible partout, chaque homme peut l'introduire dans sa vie pour sa propre *re-création* et pour se régénérer rapidement.

A l'heure actuelle, la récréation: jeux, sports, arts, spectacles, sert uniquement à consommer de l'énergie vitale au lieu de la conserver pour la régénération du corps et de l'esprit. Les méthodes de régénération communément utilisées relèvent exclusivement du domaine des manipulations physiques, de la diététique et de l'emploi des cosmétiques. L'expérience montre qu'aucun de ces moyens ne produit de résultats profonds. En revanche, il a été démontré que la pratique régulière de la Méditation Transcendantale procure des résultats merveilleux et extrêmement satisfaisants en ce qui concerne la re-création et la régénération du corps et de l'esprit.

LE BIEN ET LE MAL

Chaque chose dans la création est si intimement liée à toutes les autres qu'il n'est pas tout à fait possible de différencier l'existence de l'une par rapport aux autres. Et l'influence d'une chose sur toutes les autres choses est à ce point universelle que rien ne saurait être examiné séparément. Nous avons déjà traité de la façon dont l'univers réagit à une action individuelle, et nous avons vu que la question du bien et du mal est un problème extrême-

1. Voir p. 177.

ment compliqué. Seule une personne sachant tout sur l'ensemble de la création et pouvant déterminer l'influence de l'action d'un individu à chaque niveau de l'existence serait capable de dire avec certitude si une action est bonne ou mauvaise.

Le bien est ce qui produit une bonne influence partout. Les mots « bien et mal » sont assurément des termes relatifs; c'est pourquoi rien dans l'existence relative ne peut être dit absolument bon ou mauvais. Et même dans ce cas, il n'est possible de juger du bien et du mal qu'à partir de leur influence en bien ou en mal. Si une chose produit en tout lieu une bonne influence, on peut dire qu'elle est bonne.

L'intellect humain ne dispose d'aucun critère adéquat pour juger du bien ou du mal parce que la raison est limitée et que la vision de l'esprit humain est infime, comparée au champ de l'influence illimité produit par une action dans l'univers entier.

Néanmoins, dans l'état de conscience cosmique, lorsque l'esprit individuel a atteint le statut d'esprit cosmique, on peut alors considérer que l'intellect est apte à juger du bien et du mal; mais ce jugement se fait au niveau de l'Etre et non au niveau de la compréhension intellectuelle de la pensée, de la discrimination ou de la raison.

Ceux dont la conscience est élevée au niveau de la conscience cosmique agissent au niveau élevé de la vie juste et ne sont naturellement pas affectés par les influences du mal. Pour eux, la question d'un critère approprié suivant lequel juger le bien et le mal ne se pose même pas.

Toutefois, il faut trouver un critère adéquat permettant à ceux dont la conscience n'est pas élevée au niveau de la conscience cosmique de juger du bien et du mal.

L'autorité des Ecritures est le critère suprême du bien et du mal dans la vie relative. Il faudrait considérer, comme faisant autorité pour juger du bien et du mal, tout ce que disent les Ecritures lorsqu'elles sont bien interprétées.

Etant donné qu'il y a des Ecritures dans de nombreuses religions, différentes, la question peut se poser alors de savoir laquelle parmi celles-ci devrait faire autorité. Bien que le langage des Ecritures diffère et qu'elles aient eu différents auteurs s'exprimant à diverses époques de la longue histoire du monde, la vérité essentielle est la même en toutes. Il n'est pas nécessaire d'entrer dans le détail de l'histoire des Ecritures, mais il est reconnu que les plus anciennes sont les Védas. Il est facile de découvrir dans toutes les Ecritures qui ont vu le jour à différentes époques, dans diverses parties du monde, la même vérité essentielle de la vie, telle que les Védas l'ont énoncée afin de guider la destinée

de l'homme et d'offrir un critère du bien et du mal, qui puisse faire autorité pour le bien-être de tous les hommes. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que la vérité fondamentale de la vie est contenue dans toutes les religions, et c'est pourquoi les adeptes de n'importe quelle religion trouveront le critère du bien et du mal par une compréhension correcte de leurs propres Ecritures.

Un homme vivant dans une vie conforme au code des Ecritures de sa propre religion trouvera la vérité de la vie sans se perdre dans une étude comparative des diverses religions. Les gens qui, n'étant pas établis dans les vérités de leur propre religion, essaient de comprendre les vérités des autres religions ne font que créer une plus grande confusion en eux-mêmes.

Si un homme détermine le niveau où il se trouve et mesure ensuite la hauteur de différentes montagnes, il lui sera possible de calculer avec précision les différences existant entre ces montagnes. Au contraire, s'il n'a pas déterminé le niveau où il se trouve avant de mesurer les différentes hauteurs, alors il ne fait aucun doute qu'il s'embrouillera dans ses calculs, car il n'aura pas de point de repère fixe.

Si quelqu'un ne vit pas la vérité d'une religion, quelle qu'elle soit, alors il lui est impossible de sonder les profondeurs de la sagesse des autres religions, parce qu'il est indispensable que la religion soit *vécue*.

Ce n'est pas une hypothèse proposée à notre compréhension intellectuelle. Ce n'est pas comme la métaphysique, qui scrute la nature de la vérité et parvient à certaines conclusions appréhendées intellectuellement. La religion est quelque chose de concret à quoi il faut adhérer et qu'il faut vivre, et dont il faut réaliser la vérité en vivant les principes énoncés dans les Ecritures. Grâce à la métaphysique on comprend intellectuellement la réalité que la mise en pratique de sa propre religion permet de vivre dans la vie quotidienne.

Lorsqu'on a réalisé la vérité d'une religion parce qu'on l'a vécue, il n'y a aucun inconvénient à lire les textes des autres religions. On constatera alors que la vérité de sa propre religion est essentiellement celle de la religion d'autrui. Ces vérités sont les critères du bien et du mal.

Le domaine du karma, ou action, est si vaste et si complexe qu'on ne peut comprendre intellectuellement les critères corrects des bonnes ou mauvaises actions. Dans ce domaine d'incertitude, les Ecritures sont le grand critère du bien et du mal. De nombreuses personnes parlent de sentiments intérieurs. Elles disent: « Je sens que je dois faire ceci, donc je le fais ». Toutefois, « mes » sentiments et « mes » actes ne peuvent être bons ou mauvais que

par rapport à la norme de « ma » conscience, et qui peut savoir si « ma » conscience est absolument pure ou non?

Seul un état de conscience pure peut être impartial et absolument juste dans son inspiration, et cette conscience n'appartient qu'au domaine de la conscience cosmique. La conscience ordinaire de l'homme est motivée par de nombreux buts égoïstes. Une conscience obscurcie par des motifs égoïstes ne saurait engendrer des sentiments, des pensées, des paroles ou des actions qu'on puisse qualifier de véritablement bons ou mauvais. Au contraire, si un jugement repose sur l'autorité des Ecritures, nous avons toutes les raisons de sentir en nous-mêmes que nous avons agi correctement.

Il est vrai que nous devons toujours sentir en nous si une situation est bonne ou non. Cependant, il est toujours plus sûr de vérifier un tel sentiment à la lumière de l'autorité des Ecritures. Il n'est pas possible que nous prenions notre seul sentiment intérieur comme critère du bien et du mal. Mais encore une fois, on ne pourrait souligner assez que le critère ultime pour décider du bien et du mal dans le domaine du comportement et de l'existence relative réside dans les Ecritures.

Si quelqu'un qui ne possède pas la connaissance des Ecritures est incapable de décider par lui-même si quelque chose est bien ou mal, il faudrait que le problème soit tranché par les anciens de la société. Ils ont une plus grande expérience de la vie, ils sont passés par les épreuves de l'existence humaine, ont été en rapport avec toutes sortes de gens et ont vécu tous les aspects de l'existence humaine. Bien mieux que les jeunes, ils connaissent et comprennent par expérience le jeu de la nature, les influences et les effets des actes bons ou mauvais. Ils ont vu les gens prospérer et devenir utiles pour eux-mêmes et pour les autres grâce à leurs bonnes actions, et ils ont vu des gens qui, ayant pris le chemin d'une conduite mauvaise, faisaient montre de ruse et de cruauté, de fourberie et de malhonneteté. Ils ont vu ces personnes récolter les conséquences de leurs propres méfaits, et leur famille en souffrir. Ils parlent avec autorité et, dans certaines situations, leurs conseils peuvent aider à décider de ce qui est bien ou mal.

L'exemple des grands hommes peut aussi servir de critère. L'histoire relate les actions, les réussites ou les échecs des grands hommes bons ou mauvais, à diverses époques et dans différents pays. La voie qu'ils ont suivie et les résultats qu'ils ont recueillis d'un certain mode de vie sont encore un autre critère permettant de déterminer les bonnes et les mauvaises manières de vivre.

Outre ces critères, il est communément reconnu qu'il est bien de ne nuire à personne et mal de porter préjudice à quelqu'un. Il

est bien de voir chez les autres ce qui est bien, et mal de voir chez quiconque ce qui est mauvais. Il est bien d'aimer les gens et mal de les haïr. Il est bien d'admirer les gens pour ce qu'ils ont de bon en eux et mal de les blâmer pour leurs faiblesses et leur mauvais comportement. Il est bien de donner un conseil à quelqu'un s'il agit mal, et mal de ne pas lui conseiller d'agir bien. Il est bien de faire des bonnes choses qui seront utiles à soi-même et aux autres, et il est mal de faire des choses qui pourront nuire à autrui. Il est bien de dire la vérité, mais mal de dire des paroles qui puissent porter préjudice à autrui, même si elles sont vraies. Il est bien d'être généreux envers les autres, et mal d'être désagréable envers quiconque. Cette distinction entre le bien et le mal a pour but d'aider l'individu et la création tout entière, parce que, comme nous l'avons vu dans *Vie individuelle et vie cosmique* [1], l'univers entier réagit à l'action d'un individu. La grande responsabilité du choix entre le bien et le mal réside donc en l'individu lui-même, quel que soit son degré de conscience.

Il serait bon d'examiner ces points en détail. Nous disons qu'il est bien de ne nuire à personne. Nous voyons que l'action et la réaction sont égales. Si une mère, dans sa colère, gifle son enfant, elle aura frappé l'univers entier et produit une atmosphère de peine et de haine, de souffrance et de discorde, non seulement chez l'enfant, mais dans tout ce qui l'entoure et dans l'univers tout entier. Il est possible que cette influence soit très grande sur l'enfant et très faible sur l'environnement, mais elle n'en existe pas moins. Si chaque jour, dans le monde, la plupart des gens frappaient quelqu'un et créaient cette même atmosphère, il est certain que l'influence de discorde, de souffrance, de tristesse et de haine serait suffisamment intense pour avoir des effets sur le monde.

C'est pourquoi il est indispensable de ne faire de tort à personne. C'est le moins qu'un homme puisse faire; le mieux qu'il puisse faire, c'est d'exercer une influence d'harmonie, de bonté, de gentillesse et d'entraide.

Nous avons vu dans *Le karma et l'Etre* [2] que les actions d'un homme rebondissent sur lui de tous les domaines de la création, de sorte que, s'il a nui à quelqu'un, cette mauvaise action lui reviendra des niveaux innombrables de la création et pendant un laps de temps incalculable. Par conséquent, la meilleure politique est de ne causer de tort à personne, de façon qu'à aucun moment nous n'ayons à subir un préjudice et de faire aux autres tout le

---

1. Voir p. 62.
2. Voir p. 34.

bien que nous pouvons, de façon que, de la création tout entière, le maximum de bien puisse nous revenir.

Nous avons dit que nous devrions aimer les autres pour ce qu'il y a de bon en eux, et que nous aurions tort de reprocher à quelqu'un ses faiblesses ou son mauvais comportement. Il est hautement bénéfique de voir le bien chez les autres. En fait, aucun homme ne peut être tout à fait bon ou tout à fait mauvais parce que la vie humaine est le résultat d'une combinaison de bien et de mal. Si elle n'avait été faite que de bien, nous serions dans le monde des anges où il n'y a aucune souffrance et où ne règnent que la joie et le bonheur. Dans la vie, cependant, nous voyons que le bonheur et la souffrance sont mêlés, ce qui montre que l'existence humaine est le résultat des bonnes comme des mauvaises actions. Avant de pouvoir admirer un homme pour ses qualités, nous devons au préalable voir ce qu'il y a de bon en lui. Lorsque nous voyons ce qu'il y a de bon en lui, ce bien se réfléchit en nous. Si nous essayons de voir le mal en quelqu'un, ce mal se réfléchit en nous et souille notre esprit et notre cœur. Si nous voyons le bien chez une personne, alors naturellement une partie de ce bien se reflète également sur elle. L'action même de voir le bien en quelqu'un réfléchit ce bien sur l'esprit et le cœur de celui qui le remarque et qui acquiert, de ce fait, le bien qu'il voit chez l'autre personne. Dans la vie, c'est un grand art que de voir le bien chez les autres. Chacun a quelque chose de bon en lui.

En Inde, on raconte l'histoire d'un sage vivant à Bénarès, le siège du savoir en Inde du Nord. Il admirait toujours les autres et personne ne l'avait jamais entendu dire du mal de quiconque. Les gens s'étonnaient que cet homme puisse voir du bien en chaque chose de la création. Il ne faisait qu'admirer, il ne permettait jamais que son esprit et son cœur puissent devenir impurs en voyant du mal en quelque chose ou en quelqu'un. Un jour, un homme malveillant décida de trouver quelque chose qui serait intégralement mauvais et de le montrer au sage, de manière que celui-ci ne puisse absolument rien y voir de bon. Il vit un chien mort, qui pourrissait sur la chaussée et, ayant invité le sage à dîner, il le conduisit le long de la rue où se trouvait le chien en état de décomposition. Une mauvaise odeur s'en dégageait et la vue en était repoussante. Lorsqu'ils arrivèrent à cet endroit, l'homme malveillant pointa le doigt vers le chien mort et remarqua: « Quelle horreur de rencontrer une chose pareille sur son chemin ». Mais le sage s'exclama: « Regardez ces belles dents blanches, elles brillent comme des perles ». Tandis qu'il louait la blancheur éclatante des dents du chien, l'homme malveillant tomba à ses pieds, et le sage dit: « Si nous voulons bien ne pas

l'ignorer, toute chose dans le royaume de Dieu comporte quelque chose de bon. Ce monde est le jardin de Dieu Tout-Puissant, et Il a fait les fleurs dans toute leur diversité. Vous pouvez prendre celle que vous aimez, mais vous n'avez pas le droit de dire qu'une autre fleur n'est pas belle. Même si vous n'aimez pas cette fleur-là, Dieu l'a créée pour que quelqu'un puisse l'admirer et soit heureux de la regarder. Ne soyez pas sans cesse absorbé dans vos goûts personnels; sachez admirer la grande diversité qui existe dans le jardin de Dieu ».

Nous avons dit qu'il est bien de conseiller à un homme de faire ce qui est juste et bon et qui l'aidera, lui et les autres. Nous avons dit également qu'il serait mal de ne pas conseiller un homme sur ce qui est bon ou mauvais, si nous savons différencier le bien du mal. C'est un point extrêmement important dans le monde d'aujourd'hui.

Il s'est développé un sentiment général qui consiste à aller à l'encontre des sentiments, des goûts et des aversions des autres personnes. Cela est allé si loin qu'une croyance répandue s'est développée selon laquelle on ne devrait même pas diriger les enfants. On pense qu'on ne devrait pas leur expliquer ce qui est bien ou mal et qu'ils ne devraient pas être guidés pour faire le bien et éviter ce qui est mal. Cela vient des idées de la psychologie qui a émis le principe de la croissance dans la liberté. Il est pourtant regrettable de permettre que ce critère de la liberté éclipse les principes fondamentaux de la croissance et du développement dans la vie. Si quelqu'un ignore que ce qu'il fait lui sera néfaste maintenant ou plus tard, alors, celui qui possède cette connaissance doit le lui dire dans un esprit d'amour, de bonté et de sympathie.

Si un enfant est sur le point de saisir un charbon ardent en croyant que c'est un beau jouet étincelant, il est tout à fait normal que ses parents l'en empêchent, même s'il ressent comme une brimade le fait qu'on l'empêche de jouer avec le feu. Une telle liberté est ridicule et dangereuse pour le développement de l'homme, pour le développement de la jeune génération et pour le développement des innocents et des ignorants qui n'ont pas la sagesse ni l'expérience de la vie. Il incombe à la génération plus âgée de donner des conseils aux jeunes. Même si ces derniers le ressentent comme une brimade et n'obéissent pas aux injonctions, il est juste de les éclairer. Ils se rendront compte par eux-mêmes des résultats de leur désobéissance envers leurs parents, mais si les parents ne disent rien du tout et laissent l'enfant découvrir par lui-même ce qui est mal, ils lui auront fait perdre son temps et de ce fait auront été cruels envers lui. En ne disant rien

alors qu'ils savaient ce qui n'était pas bien ou utile pour sa vie, ils se sont abstenus de l'aider à trouver le bon chemin.

Il est regrettable que les parents d'aujourd`hui, bien qu'ils soient persuadés que leurs enfants devraient suivre leurs recommandations, aient tendance à garder le silence et à ne pas donner de conseils s'ils pensent que l'enfant risque d'en éprouver du ressentiment.

Ce n'est pas faire montre de gentillesse ni d'amour, et il n'est pas bien que des parents adoptent une telle attitude. L'enfant est jeune, inexpérimenté et ne possède ni une vision large ni l'expérience de la vie. Les parents devraient dire à l'enfant en toute liberté, et avec amour et bonté, que telle chose est mal et que telle autre est bien. S'il s'en offense, les parents ne devraient pas insister parce que, s'il désobéit, le résultat lui prouvera de toute évidence qu'ils avaient raison. Tel est le moyen de cultiver chez l'enfant la tendance à obéir et à agir conformément aux souhaits et aux sentiments des parents. Si l'enfant éprouve du ressentiment et n'obéit pas, au moins les parents auront-ils fait leur devoir en informant l'enfant. Il est aussi de leur devoir de veiller à ce que l'enfant soit informé de la justesse de ses actions par les amis, les professeurs et les voisins, par quelqu'un que l'enfant aime réellement et à qui il obéisse, car il est du devoir des parents de veiller à ce que l'enfant grandisse en sagesse et en bonté.

Les enfants sont des fleurs dans le jardin de Dieu et doivent être éduqués. Eux-mêmes ne savent pas quelle est la voie la meilleure pour eux. Il incombe aux parents de les guider sur un chemin qui soit exempt de souffrances. Il est du rôle des parents de punir l'enfant s'il n'obéit pas et fait quelque chose de mal. Il faudrait néanmoins punir les enfants en tout amour.

La tendance moderne qui consiste à laisser les enfants décider de leur propre sort est fort dangereuse. Elle ne conduit à rien d'autre qu'à une croissance désordonnée de la jeune génération.

Dans certains pays, il existe des écoles qui préconisent d'accorder la liberté aux étudiants, mais cette politique est soutenue avant tout par ceux dont le but est d'affaiblir la nation et qui veulent voir se développer de nouvelles générations dépourvues de traditions, sans aucune culture et privées de toute force de caractère. Il est cruel et grandement dommageable pour les intérêts de la société de ne pas guider et former la pensée et le comportement des jeunes générations en combinant l'amour et la discipline. Cette idée est même apparue dans des écoles pour très jeunes enfants où les professeurs n'ont pas le droit de punir. Le résultat en est une forte croissance de la délinquance chez les jeunes enfants, avec pour corollaire une augmentation de la délinquance

des plus grands. Les jeunes d'aujourd'hui ne savent plus ce que l'on doit faire ou penser, ni comment se comporter en société. Ils ne comprennent ni ne respectent les normes du comportement traditionnel et approprié dans leur propre pays. L'augmentation de la criminalité est le produit de la croissance indisciplinée d'esprits non développés, auxquels manquent les fondations d'une culture traditionnelle.

C'est une honte que, dans de nombreux pays, l'éducation soit influencée de cette manière, et de croire que les jeunes doivent grandir en toute liberté. Le fait de ne pas former et de ne pas donner une direction à la génération montante a donné des résultats désastreux.

Il est du devoir des hommes d'Etat, des citoyens et des personnes intelligentes d'examiner les résultats désastreux de ce mode d'éducation, instauré au nom de la psychologie enfantine, et d'amender le système éducatif et la façon d'élever les enfants. Il faut que les enfants soient élevés dans l'amour, et qu'ils soient punis s'ils ont tort, afin de les aider à réussir dans la vie, à tous les niveaux. Chaque nation possède une tradition qui lui est propre, et ses citoyens ont leurs croyances et leur religion. Les enfants devraient recevoir un enseignement des traditions, de la religion et des croyances de leur pays.

Les éducateurs d'aujourd'hui se trompent profondément, lorsque, au nom de la démocratie, ils ne donnent plus aux enfants aucun enseignement traditionnel. De telles idées privent les gens de leurs traditions nationales et de la dignité de leur héritage, ce qui affaiblit la nation. Déraciner la tradition dans une société est le plus grand tort qu'on puisse infliger au bien-être d'une nation. Une société sans tradition est dépourvue de stabilité fondamentale et de force. Elle est comme une feuille à la merci du vent, poussée dans toutes les directions, sans stabilité ni attache propres.

Au nom de l'éducation moderne, la culture de nombreux pays s'écarte des anciennes traditions. Il en résulte une croissance cancéreuse de gens sans foi ni tradition, qui se contentent de vivre au niveau superficiel et grossier de la vie.

Il est extrêmement important que le courant de sagesse soit maintenu entre la génération adulte et les jeunes. Et il n'est que juste de dire aux gens ce qui est bien et de s'abstenir de leur conseiller de faire quelque chose de mal. Il est nécessaire de parler avec justesse et d'exprimer des sentiments vrais d'une manière digne et modérée. Si un homme, qui a le pouvoir de faire la discrimination entre le bien et le mal, s'abstient de parler, il est coupable de ne pas partager sa connaissance avec les autres.

Nous avons dit qu'il est juste de dire la vérité, mais qu'il est mal de dire des mots d'une nature ou d'une manière qui puisse faire du tort aux autres. Des paroles blessantes prononcées par un individu auront certainement une répercussion sur lui. Ce préjudice se répand dans l'univers entier et il reviendra de tous côtés vers celui qui a parlé. La parole devrait toujours se situer à un niveau élevé d'amour et d'indulgence envers autrui, et d'admiration pour lui.

Si le fait d'exprimer la vérité nuit à l'entourage et à l'atmosphère, il faudrait s'abstenir de la dire. La vérité sert à glorifier la création de Dieu et, pour cette raison, son expression doit se placer à ce niveau élevé. Il n'est pas bon d'offenser, même par l'expression de la vérité, car la vérité est la lumière de Dieu; elle est précieuse et pure et ne devrait pas être abaissée au niveau du mal et de la haine dans la vie. Il faudrait la maintenir au niveau élevé de la pureté de la conscience, de la grandeur de l'amour et de la piété.

La vie entière de l'individu est l'occasion de donner et de recevoir. C'est toujours la reciprocité de comportement qui contribue à maintenir la vie des gens et qui favorise leur évolution. Par conséquent, ceux qui connaissent la vérité se conduisent toujours correctement. Il n'y a pas d'acte de charité plus grand que de procurer à un homme ce qui peut directement l'élever et favoriser son évolution.

Il ne peut y avoir de plus grande vertu que d'offrir une méthode par laquelle les gens s'élèvent naturellement à un état de vie où leur énergie ne s'écoule que dans les voies du bien. Il faut que la nature même de l'esprit assimile toutes les vertus, de façon qu'elles puissent être vécues correctement dans la vie, et que le bien soit vécu naturellement.

Nous avons vu dans *L'art du comportement*[1] que la seule manière directe de réaliser cela est de mettre à la portée de tous la technique de la Méditation Transcendantale.

Il faudrait que, partout, les responsables fassent un grand effort pour s'assurer que tous les jeunes reçoivent cette technique, de manière que leur conscience puisse s'élever. Tous peuvent acquérir davantage d'énergie, de clarté et de pureté d'esprit et développer leurs facultés mentales.

Si chaque étudiant possédait cette technique, la génération à venir grandirait dans le sens des valeurs vraies. Les citoyens de chaque pays auraient alors une vision large de la vie et le sens véritable du bien et du mal.

---

1. Voir p. 171.

LA VIE DANS LA LIBERTÉ

La vie est vécue dans la liberté lorsque ses différents aspects sont tous harmonisés, qu'ils fonctionnent tous en parfaite coordination les uns avec les autres et qu'ils accomplissent leur fin ultime en acquérant la liberté éternelle et absolue, dans la Conscience-Béatitude de Dieu.

La liberté dans la vie implique que la vie sur tous ses plans: physique, mental et spirituel, soit pleinement vécue, sans restrictions, illimitée et complète. La plénitude de la vie sur le plan physique implique que le milieu environnant soit favorable à l'épanouissement de la vie. Le corps devrait être parfaitement sain, tous les éléments qui le composent fonctionnant en parfaite coordination, de façon qu'il ne porte aucunement atteinte à la valeur de la vie et qu'il ne fasse pas non plus obstacle au courant de l'évolution. Si la vie est libre de toute résistance, tant à l'intérieur du corps qu'à l'extérieur, dans l'environnement, la vie individuelle jouira d'un état de liberté éternelle et demeurera dans la plénitude de ses valeurs à tous les niveaux[1]. Nous avons vu que par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, l'esprit, le corps et l'environnement acquièrent cet état de liberté où ils ne sont plus asservis par l'action.

Lorsqu'on produit une influence mauvaise dans l'atmosphère, le fonctionnement régulier des lois de la nature, qui soutiennent le processus naturel de l'évolution, se trouve perturbé. Cette résistance au processus naturel de l'évolution entrave la croissance des choses et les maintient comme enchaînées dans des états moins évolués. C'est en cela que consiste l'influence aliénante d'une action mauvaise sur l'environnement. Celui qui agit mal s'enchaîne, lui et son environnement, à un état inférieur d'évolution.

La liberté au niveau de l'esprit devrait signifier que l'esprit individuel est capable de faire ce qui lui plaît, capable de matérialiser ses désirs sans rencontrer de difficultés ou d'obstacles. Cela conférerait à l'esprit le statut de liberté et enrichirait la vie à tous les niveaux, car tout ce qui touche à la vie est en rapport avec le plan mental.

---

1. Voir *L'approche physiologique de la réalisation de Dieu*, p. 279.

Aussi longtemps que l'esprit ne fonctionne pas en utilisant tout son potentiel et qu'il n'est pas à même d'utiliser toutes les facultés qu'il possède, sa liberté se trouve restreinte. Par conséquent, le premier pas important à faire pour rendre l'esprit véritablement libre est de déployer toutes ses possibilités latentes. Le développement complet de ses potentialités latentes est la première étape de sa liberté. Nous avons vu, dans la partie intitulée *La science de l'Etre*, que la faculté d'agir avec une conscience pleinement développée se développe par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale.

Un autre point important, en ce qui concerne la liberté de l'esprit, est son affranchissement de l'aliénation produite par l'expérience. Toute la philosophie de la liberté dans la vie repose sur ce point précis.

Pendant de nombreux siècles, on a très mal compris ce problème de l'affranchissement de l'influence aliénante de l'expérience, et c'est à cette incompréhension qu'on doit d'avoir perdu le chemin direct vers la liberté. Le phénomène de l'expérience est le domaine principal de l'étude de la métaphysique, et c'est la compréhension correcte de ce phénomène qui fournit une voie directe vers la libération éternelle. Un petit malentendu dans ce domaine renforce l'aliénation de la vie au nom de l'acquisition de la liberté. En raison de la persistance de cette conception erronée, les étudiants en métaphysique ne sont pas parvenus à découvrir la nature essentielle de l'Etre divin et à se libérer ainsi de l'aliénation.

Nous allons traiter en détails du phénomène de l'expérience et voir où se trouve la clef de la libération. Nous découvrirons aussi le chemin direct dont les diverses écoles de métaphysique ont perdu la connaissance au cours des siècles passés.

Analysons le phénomène de la perception d'une fleur. Le processus de l'expérience commence lorsque nous ouvrons les yeux et voyons la fleur. Dans ce processus, l'image de la fleur voyage jusqu'à la rétine de l'œil et atteint l'esprit. L'image de la fleur ayant produit une impression sur l'esprit donne l'expérience de la fleur. Il en résulte que l'esprit, lorsqu'il reçoit l'impression de la fleur, se trouve voilé par cette impression. La nature essentielle de l'esprit est éclipsée et l'image de la fleur reste imprimée en lui. C'est comme si l'observateur, c'est-à-dire l'esprit, s'était perdu dans cette experience.

La nature essentielle du sujet, c'est-à-dire de celui qui fait l'expérience, se perd dans l'expérience de l'objet; c'est comme si l'objet avait annihilé le sujet et que le sujet avait perdu la valeur *de sa nature propre essentielle* tandis qu'il était engagé dans l'ex-

périence *de l'objet*. Seul l'objet demeure dans la conscience. C'est l'expérience courante de chacun.

Lorsque l'objet prédomine et que le sujet est comme perdu dans l'objet, on dit que le sujet est aliéné. La valeur de l'objet a aliéné ou éclipsé la nature du sujet et elle est devenue prédominante, ne laissant aucune trace de la nature essentielle du sujet. Cela s'appelle l'aliénation du sujet. Dans le domaine de la métaphysique, on parle d'identification du sujet avec l'objet.

Logiquement, il semble correct de conclure que l'identification est la nature de l'aliénation. Pourtant cette conclusion est incorrecte et extrêmement néfaste. Inspirés par cette conclusion erronée, les penseurs et philosophes qui ont, pendant des siècles, guidé la destinée de la pensée métaphysique, ont préconisé des méthodes permettant d'atteindre la liberté, méthodes qui se sont révélées dommageables pour la vie de ceux qui cherchaient la vérité. Ils concluaient que c'est l'identification qui constitue l'aliénation. Cette conclusion est incorrecte, mais, afin de voir le mal qui en a résulté, nous allons, pour l'instant, tenir cette affirmation pour vraie et l'analyser plus profondément.

Lorsqu'on a pensé que l'identification était la cause de l'aliénation, on a, bien entendu, considéré la liberté en termes de non-identification.

On a jugé que si l'on ne s'identifiait pas à l'objet de l'expérience, on se trouverait alors dans un état de liberté. Cette compréhension métaphysique, qui constitue bel et bien une incompréhension, a donné naissance à des pratiques diverses visant à acquérir la liberté. Elle a préconisé le maintien de la conscience de soi comme une technique permettant d'éviter l'aliénation qui résulte de l'identification. Ceux qui ont tenté d'acquérir la liberté, en essayant de maintenir la conscience de soi, adoptèrent des pratiques qui consistaient à penser à Dieu alors qu'ils étaient engagés dans le processus de l'expérience dans le monde, ou pendant les activités de la vie journalière.

Une autre méthode consistait à essayer de rester conscient de son propre Soi, tout en étant engagé dans l'expérience de l'activité. En essayant de maintenir la conscience du Soi tout en regardant une fleur, l'aspirant commencait à penser: « Je suis en train de regarder cette fleur ». Cette pensée mettait l'accent sur « Je suis ». Ceux qui essayèrent de maintenir la conscience de Dieu gardaient l'idée de Dieu dans leur esprit, se souvenant de Dieu tout en étant engagé dans l'action. On pensait que si quelqu'un s'identifiait à l'idée de Dieu, alors son esprit, occupé avec Dieu, serait libéré de l'identification avec l'objet de l'expérience. Ces pratiques, qui avaient pour but de maintenir la conscience de

soi ou la conscience de Dieu, étaient entreprises en toute sincérité. Le résultat, cependant, était fatal. Essayer de maintenir la conscience de soi ou la conscience de Dieu, au niveau de la pensée, tout en s'engageant dans l'activité ne faisait que diviser l'esprit. Tandis que la moitié de l'esprit était occupée à maintenir la conscience de soi ou la pensée de Dieu, l'autre moitié était engagée dans l'activité extérieure.

Cette pratique consistant à diviser l'esprit, aboutissait purement et simplement à l'affaiblir. Le travail en souffrait parce qu'il ne recevait pas la concentration totale de l'esprit, et la conscience de soi ou de Dieu n'était rien de plus qu'un acte au niveau grossier de la pensée consciente. On constatait que l'aspirant ne se trouvait entièrement ni dans le domaine de l'activité ni dans l'état de conscience de Dieu.

A la longue, l'habitude de diviser l'esprit de cette manière avait pour résultat l'affaiblissement de la personnalité. Ceux qui pratiquaient cela ne cultivaient ni la conscience de soi ni la conscience de Dieu, et ils ne réussissaient pas non plus dans le monde.

La raison en est évidente. Lorsque des gens pratiques se rendirent compte que la vie de ceux qui se consacraient à Dieu ou à la métaphysique était à moitié dans le monde et à moitié en dehors, une attitude étrange se répandit: ils commencèrent à se défier des techniques de développement spirituel, parce qu'ils voyaient que ceux qui se consacraient à ces techniques manquaient dans la vie de sens pratique, qu'ils étaient faibles et peu dynamiques.

La pensée de la liberté, même si elle semble bonne, n'est rien qu'une pensée, ce n'est pas un état. La pensée de la liberté est aussi aliénante que toute autre pensée. Par sa nature même, la pensée nous fait sortir hors de notre Soi. Lorsque l'esprit commence à entretenir une pensée, il pénètre dans le domaine de la dualité, et la pensée voile la nature essentielle de l'esprit. Par conséquent, toute pensée, quelle qu'elle soit, entraîne l'identification.

Ainsi le problème de l'identification n'était pas du tout résolu par la pensée du Soi, du Divin ou de Dieu. C'est pourquoi ces pratiques n'ont pas réussi à procurer la liberté, et c'est pourquoi également la quête de la liberté est restée insatisfaite et les voies qui y mènent ont été embrouillées par ces habitudes d'entretenir l'idée du divin Soi ou de Dieu au niveau de la pensée.

L'erreur fondamentale venait de ce qu'on prenait l'identification elle-même pour l'aliénation. Alors qu'en fait l'identification *n'est pas* l'aliénation. Ce qui constitue l'aliénation, c'est l'incapacité de maintenir l'Etre en même temps que l'identification. Ce

qui constitue l'aliénation, c'est l'incapacité de maintenir l'Etre alors qu'il y a perception et qu'on se livre à l'activité.

Si l'identification était l'aliénation, la liberté ne serait possible que dans l'état qui succède à la mort, et dans lequel cessent toute perception et toute activité. Tant qu'un homme est en vie, il continue de faire des expériences et d'agir, si bien qu'il lui est impossible durant toute sa vie, d'éviter l'identification.

L'identification n'est pas l'aliénation, parce que c'est dans le monde qu'il faut vivre la liberté et que vivre dans le monde implique qu'on s'identifie avec chaque chose qui s'y trouve, dans le but même de l'expérience et de l'activité.

Celui qui cherche la vérité ne devrait pas redouter l'identification. Il s'agit simplement de cultiver un état d'esprit de manière que l'esprit, engagé dans les choses extérieures, ne permette pas que l'état pur de l'Etre puisse être voilé.

On n'obtiendra jamais le maintien de l'Etre par la simple pensée de l'Etre. Il n'est possible de vivre spontanément l'Etre au niveau de la pensée que lorsque la nature même de l'esprit se transforme en la nature de l'Etre. Alors toutes les expériences se feront au niveau de l'Etre. Alors seulement sera-t-il possible que l'expérience n'éclipse pas ou ne rejette pas la valeur de l'Etre. L'Etre sera vécu en même temps que l'identification.

Si l'on pense à l'Etre, il ne s'agit là que d'une pensée de l'Etre et non de l'état de l'Etre. Pour que l'Etre soit établi dans la nature même de l'esprit, de sorte que pendant les états de veille, de rêve ou de sommeil profond, et pendant toutes les activités et l'inactivité de la vie, la présence de l'Etre ne soit pas empêchée ou voilée, il est nécessaire que l'esprit soit transformé en la nature de l'Etre.

Pour cela, il faut que l'esprit se familiarise avec l'état de l'Etre à un point tel qu'il puisse vivre l'Etre à travers toutes les circonstances et toutes les situations de la vie. Cela devient possible lorsqu'on permet à l'esprit conscient de faire l'expérience des états subtils de la pensée, et finalement de transcender la pensée la plus subtile et de parvenir à l'état transcendantal de l'Etre. Par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, la nature de l'Etre devient fermement établie dans celle de l'esprit, à un degré tel qu'aucune expérience ne parvient plus à l'éclipser.

Cette pénétration permanente de la Conscience-Béatitude absolue établit l'esprit dans un état de liberté éternelle et, lorsque l'esprit s'identifie avec les objets de l'expérience ou avec l'activité, l'Etre n'en est pas moins maintenu. Il s'agit là de l'état de liberté éternelle, qui ne peut être entravé ni éclipsé par aucun état d'expérience, d'activité ou de passivité dans l'existence relative.

Ainsi la liberté dans la vie appartient au domaine de l'Etre. Elle ne peut s'instaurer que par la pratique de la Méditation Transcendantale qui établit l'Etre pur dans la nature véritable de l'esprit en menant celui-ci dans le domaine du transcendant.

Il ne sera jamais possible d'établir cette liberté éternelle en se contentant de conserver la pensée de l'Etre ou celle de Dieu.

L'Etre, ou le Divin, ou Dieu, est quelque chose qui doit être vécu; une pensée imaginaire de l'Etre n'est pas d'un grand secours dans la vie pratique. On peut entretenir dans l'esprit la pensée de Dieu, mais, bien qu'elle puisse procurer une satisfaction psychologique, elle ne donne pas les avantages d'un contact réel avec Dieu Tout-Puissant. Une pensée de ce genre n'est qu'imagination abstraite; elle n'est pas un état concret. Voilà la différence fondamentale qui existe entre parvenir à établir véritablement la liberté éternelle dans la vie et rester à planer dans la pensée de la liberté.

Pendant de nombreux siècles, cette conception erronée dans le domaine de la métaphysique n'a servi qu'à égarer ceux qui cherchaient sincèrement la vérité, et a creusé un énorme fossé entre le monde matériel et le monde spirituel.

Cette conception de la liberté ainsi que le moyen de l'établir dans la vie sont tellement délicats et subtils qu'il est facile de les perdre au cours des temps. Une fois perdu ce fil ténu, tout le domaine de la compréhension et de l'expérience devient confus.

C'est en conduisant l'esprit dans le domaine de la Conscience-Béatitude qu'on acquiert la liberté dans la conscience de Dieu, et non pas en pensant à la Conscience-Béatitude et en en faisant un état d'âme. Malheureusement, la réalisation de Dieu, ou la liberté éternelle sur terre, est restée uniquement au niveau de la pensée ordinaire. C'est pourquoi les pratiques mystiques accomplies au nom de l'illumination et de la réalisation de Dieu ont laissé la plupart des aspirants retenus dans la simple pensée du Divin ou dans l'espoir de le réaliser un jour.

Par la pensée de Dieu, l'esprit peut plonger dans l'abstrait. La pensée arrive à envelopper l'esprit, et il se peut que l'aspirant perde la notion claire de ce qui l'entoure et croie qu'il a fait l'expérience de l'état de conscience cosmique. Ce n'est là que pure illusion. Ce n'est pas en se concentrant sur l'idée d'être roi qu'un homme accédera jamais à la royauté. Personne ne peut accéder à la royauté en ressassant sans cesse l'idée qu'il est roi. Pour être roi, il est nécessaire d'être placé sur un trône et de jouir du statut de roi. Pour acquérir la conscience de Dieu et vivre la conscience de Dieu dans la vie, il est indispensable de se placer dans le domaine du Divin.

Dieu est omniprésent; le Divin est partout présent. C'est une notion bien connue. Aussi, à moins que l'esprit ne soit amené au niveau de l'Etre omniprésent, il ne sera pas possible de se rendre compte de l'omniprésence de Dieu. La pratique qui consiste à penser à Dieu et au Divin a créé un obstacle important à la réalisation, dans la métaphysique et la religion, et elle est responsable du fait que les gens ne soient pas réalisés.

La réalisation de Dieu est une expérience positive et concrète au niveau de l'existence pure. Elle est plus réelle, plus substantielle et plus sublime que l'existence de quoi que ce soit sur terre. La nature de l'Etre divin est absolue et on peut aisément la vivre en conduisant l'esprit du domaine de la relativité à la conscience divine, dans le champ transcendantal, lequel est omniprésent, omniscient et omnipotent. Au cours de la Méditation Transcendantale, l'esprit accède à ce niveau et comme nous l'avons vu dans la partie intitulée *Comment entrer en contact avec l'Etre*[1], la méthode est simple. Il suffit à l'esprit de transcender, puis de revenir dans le domaine relatif. C'est ce qui se produit jour après jour, matin et soir. En peu de temps, on acquiert un état d'esprit dans lequel l'Etre ne disparaît plus, même quand l'esprit est engagé dans le domaine de l'expérience et de l'activité. C'est là le moyen direct de cultiver la véritable liberté dans la vie.

Nous avons vu que pendant qu'on transcende, la capacité consciente de l'esprit s'accroît; c'est pourquoi, lorsqu'on sort de la méditation et qu'on s'engage dans l'expérience et l'activité, l'expérience des objets devient plus profonde, plus complète et plus substantielle. On s'engage dans l'activité avec une énergie plus grande, davantage d'intelligence et une efficacité accrue. C'est là toute la gloire de la réalisation divine. D'une part, l'état de l'Etre a pénétré pour toujours dans notre nature même et, d'autre part, le domaine de l'activité devient plus substantiel et gratifiant à tous les niveaux. Cela établit l'harmonie entre les splendeurs spirituelles intérieures et celles matérielles et extérieures de la vie.

Depuis des temps immémoriaux, cet état a fait l'objet de la grande quête de l'homme, parce qu'il met en valeur tous les aspects de la vie. La vie matérielle de l'homme est illuminée par la lumière du Soi intérieur. Les Ecritures de toutes les religions et la métaphysique tout entière mettent l'accent sur l'acquisition de la réalisation de soi et de la réalisation de Dieu, parce que c'est là le but de l'homme. Lorsqu'il est en chemin vers ce but, l'homme améliore naturellement le monde dans lequel il vit. Il apprécie da-

1. Voir p. 37.

vantage le monde à tous les niveaux, en même temps qu'il jouit du Divin. L'individu apprécie le monde au maximum parce que la nature de son esprit est maintenant la Conscience-Béatitude et que la Conscience-Béatitude est le fondement de toutes ses expériences et de toute son activité. Tel est l'état d'un homme qui a réalisé Dieu, tel est l'état d'un homme qui réussit dans le monde. Ces deux états vont de pair et apportent à la vie la liberté éternelle.

Nous avons vu dans toutes les parties de *l'Art de Vivre* que cette liberté éternelle de la vie glorifie l'ensemble des domaines de la pensée, de la parole, de l'action et du comportement, en même temps que le domaine tout entier du karma, passé et présent. La voie vers la liberté éternelle est aussi celle qui conduit à la réussite dans le monde, et la clef en est la pratique régulière de la Méditation Transcendantale.

Le problème de la paix mondiale

Le problème de la paix ne sera complètement et définitivement résolu que par un état de conscience divine, ou conscience de Dieu, dans la liberté éternelle. Le chemin qui conduit à la paix sous tous ses aspects a toujours été un grand problème dans le monde, que ce soit la paix de l'individu, la paix de la famille, la paix de la société ou la paix du monde.

Le fondement de la paix est la félicité. A moins d'être heureux, on ne peut être en paix. La paix sans un bonheur durable n'est que passivité. Lorsqu'on dort pendant la nuit, il y a absence d'activité. Cela s'appelle paix. Pourtant, lorsqu'on s'éveille le matin et qu'on entre à nouveau dans le domaine de la pensée, de la parole et de l'action, on se rend compte que la paix ressentie du fait de l'absence d'activité ne dure pas.

La paix qu'on obtient en vidant son esprit de toute pensée et en le maintenant dans un état d'équilibre est due uniquement à l'absence de la pression des pensées. Lorsque cet esprit retourne à la pensée et à l'action, il commence à sentir la pression de la pensée et la contrainte de l'action. L'individu en vient alors à ressentir un manque de paix. Toutes les pratiques qui tendent à imposer silence à l'esprit sont mauvaises et, si on les continue pendant un certain temps, elles auront pour seul effet de rendre l'esprit indolent.

Il existe de nombreuses communautés dont les membres restent assis en silence et s'efforcent d'entendre leur voix intérieure, ou la voix de Dieu comme ils disent. Toute pratique de ce genre

rend l'esprit passif et indolent. Ceux qui ont pour habitude de réduire leur esprit au silence commencent vite à manquer d'animation. Leurs visages sont éteints et ils manquent d'énergie. Ils paraissent paisibles, mais, dans la vie, ils sont passifs. Une pareille expérience de la paix se fait au détriment de l'efficacité dans la vie et au détriment de la vie elle-même.

Toute tentative faite pour imposer silence à son esprit dans l'espoir de faire l'expérience de la conscience pure équivaut à poursuivre un mirage. Lorsque les pensées sont maintenues hors de l'esprit, celui-ci devient passif parce qu'il reste au niveau conscient de la pensée, mais en étant dépourvu de pensée. Ce qu'il faut, ce n'est pas essayer de vider l'esprit, mais amener l'esprit conscient aux états subtils de la pensée et, finalement, transcender l'état le plus subtil pour arriver à l'état positif de l'Etre. Maintenir l'esprit vide au niveau conscient revient uniquement à le sortir du domaine de l'activité et à lui permettre de demeurer passif ou inactif.

Les gens qui ont pour habitude de réduire leur esprit au silence peuvent se sentir en paix dans la vie parce qu'ils pratiquent la négation de la pensée. Lorsqu'un esprit est devenu indolent et paresseux à la suite de telles pratiques, il cesse d'être énergique dans le domaine de l'expérience et de l'activité, et l'inactivité de l'esprit apporte un sentiment de paix. Cependant, chaque fois que des problèmes sérieux surviennent, ou chaque fois que l'individu devrait être actif et éveillé, l'esprit éprouve une tension parce qu'il a pris l'habitude de l'inactivité. De telles pratiques sont nuisibles aux progrès de l'individu et de la société.

La paix ne peut être durable que si la nature même de l'esprit est transformée en Conscience-Béatitude. Il faudrait poursuivre la quête de la paix en conduisant, par la pratique de la Méditation Transcendantale, l'esprit au domaine du Transcendant, qui est la source de tout bonheur.

Lorsqu'on ne se sent pas en paix surviennent la peur, le manque de confiance en soi et toutes les mesquineries de la vie, et l'on devient tellement malheureux qu'on ne peut penser ni accomplir quoi que ce soit de valable. La peur est purement et simplement un manque de confiance en soi, et le fondement de la confiance en soi est le contentement qui ne peut provenir que de l'expérience de la félicité.

Il n'existe rien au monde qui puisse réellement apporter un contentement durable à l'esprit, car rien dans le monde ne peut procurer un bonheur suffisamment intense pour satisfaire la grande soif de l'esprit. Le seul domaine de contentement est le domaine transcendantal de la Conscience-Béatitude. Tant que

nous ne serons pas parvenus à cet état, notre paix sera toujours menacée par le moindre incident.

La voie royale qui conduit à la paix dans la vie est l'expérience de la félicité, et il est aisé à chacun d'acquérir cette grande splendeur et de la vivre durant sa vie entière.

Nous avons vu dans *Vie individuelle et vie cosmique*[1] que l'individu exerce une influence sur le cosmos tout entier par chacune de ses pensées, paroles et actions. De ce fait, quelqu'un qui possède la paix dans son cœur influence tout l'univers, et la paix et l'harmonie émanent tout naturellement de lui. Ceux qui sont agités, soucieux et troublés et qui ne font pas l'expérience de la Conscience-Béatitude créent sans cesse des influences défavorables dans leur environnement. Toute activité malhonnête, immorale et coupable produit dans l'atmosphère une influence dégradante. Quand les gens sont nombreux à être malheureux, tendus et malhonnêtes, l'atmosphère du monde est saturée de ces influences de tension. Lorsque les tensions dans l'atmosphère augmentent au-delà d'une certaine limite, il en résulte des désastres collectifs.

Les grands représentants de la science médicale dans l'Inde ancienne, Charak et Shrushut, ont montré que tant que les gens se comportent avec droiture, l'atmosphère reste pleine de vibrations harmonieuses. Les récoltes sont bonnes, le soleil brille, il pleut en temps voulu et l'ensemble de la création profite de chaque élément de l'atmosphère.

Au contraire, lorsque les gens perdent leur droiture et agissent à l'encontre des codes moraux de la vie, l'équilibre de la nature est perturbé, et l'atmosphère, rendue inharmonieuse, provoque des désastres collectifs, tels que famines, inondations, sinistres et tout ce qui nuit à la vie dans le monde. Cela nous donne une mesure pour évaluer la santé du monde.

Ainsi, pour que l'atmosphère soit saine et harmonieuse pour le bien de toutes les créatures dans le monde, il est nécessaire que l'homme vive dans le bonheur, la paix et l'abondance. Tout homme a la possibilité de vivre de cette manière.

On ne peut résoudre le problème de la paix mondiale qu'en résolvant celui de la paix de l'individu, et il n'est possible de résoudre ce problème qu'en faisant naître chez lui un état de bonheur. La Méditation Transcendantale, qui est le moyen direct d'établir la Conscience-Béatitude dans la vie, résoudrait donc le problème de la paix de l'individu, de la famille, de la communauté, de la nation et du monde entier.

---

1. Voir p. 62.

Là où il y a désaccord et dissension dans les familles ou au sein d'un groupe d'amis, cette disharmonie semble se produire dans un cercle restreint. Les individus ne se rendent pas compte qu'ils contribuent, par leur ressentiment, leur méchanceté, leur mauvaise conduite, leurs mots blessants et la souffrance qu'ils provoquent, à la rupture et à la destruction de la paix dans le monde.

Les conflits internationaux sont tous dus à l'effet collectif des tensions que les individus ont déchargées dans l'atmosphère. Et l'individu ne se rend pas compte que, par ses pensées, ses paroles et ses actions, il produit constamment une influence de haine et accumule peu à peu des tensions qui, arrivées à un certain point, éclateront et lui renverront les effets qu'il a créés autour de lui.

Dans *Vie individuelle et vie cosmique*[1], nous avons étudié de quelle façon la vie d'un individu est responsable de la vie cosmique, tandis que dans *Le karma et l'Etre*[2], nous avons vu comment un homme est responsable de ses actions devant le monde entier.

Il est temps que ceux qui s'intéressent à la paix mondiale s'occupent de la paix de l'individu. Essayer de résoudre le problème des conflits internationaux, tout en ignorant celui de l'individu, est une tentative totalement inadéquate pour établir la paix mondiale.

Si une crise surgit à Berlin, l'esprit de tous les hommes d'Etat se tourne vers cette ville. Si quelque chose survient au Congo, toute leur attention se porte sur le Congo. S'il y a des combats dans l'Himalaya, toute leur attention se dirige là-bas. Essayer de résoudre ces problèmes individuellement revient exactement à essayer de rendre la santé à une feuille en l'aspergeant d'eau au lieu d'arroser la racine.

Aujourd'hui, l'homme devrait avoir suffisamment de sagesse pour savoir qu'on ne peut réellement porter secours à la feuille qu'en arrosant la racine. Dans leurs tentatives pour établir la paix mondiale, tous les hommes d'Etat devraient maintenant être suffisamment avisés pour adopter les mesures propres à apporter bonheur et paix dans la vie des individus.

Aucun des objectifs estimables des Nations unies ne s'attaque en profondeur au problème de la paix mondiale. Si les hommes d'Etat pouvaient consacrer leur esprit et leurs ressources à populariser la pratique de la Méditation Transcendantale et à l'apporter effectivement aux individus, il serait possible de changer la face du monde du jour au lendemain.

---

1. Voir p. 62.
2. Voir p. 34.

Il est tragique qu'avec toute l'intelligence et la sincérité qu'on déploie pour tenter d'aider les gens presque rien ne soit entrepris pour améliorer la vie intérieure de l'individu. Tant que les hommes d'Etat continueront à ignorer la possibilité d'améliorer la vie intérieure des individus et de leur apporter en abondance la paix, le bonheur et l'intelligence créatrice par le système de la Méditation Transcendantale, le problème de la paix mondiale ne sera jamais traité en profondeur, et le monde continuera à souffrir de guerres froides et de conflits ouverts.

L'histoire relate les tentatives faites par les hommes d'Etat pour établir une paix mondiale durable, mais du fait que toutes ces tentatives se situent au niveau superficiel de la vie internationale et non au niveau de la vie de l'individu, le problème de la paix mondiale continue de se poser pour chaque génération.

L'Organisation des Nations unies pour l'Education, la Science et la Culture essaye d'améliorer le sort des individus mais, là encore, ce qui est entrepris ne concerne que les valeurs superficielles de la vie. Les efforts accomplis pour développer les relations culturelles entre les nations et pour apporter l'instruction aux régions les moins développées du monde ne s'attaquent pas en profondeur au problème de la paix mondiale.

Les esprits talentueux engagés dans l'œuvre entreprise par l'Unesco ont maintenant l'occasion d'utiliser leurs vastes ressources pour faire connaître partout et à chaque individu la technique simple de la Méditation Transcendantale. S'ils pouvaient se charger de cette tâche, un état naturel de paix durable serait établi. Il y aurait de l'amour, de la bonté, de la sympathie, de la gratitude et de l'estime mutuelle à tous les niveaux de la vie nationale et internationale. C'est une chose de valeur pratique qui peut réellement changer la face du monde et remplacer la souffrance, la misère, le doute, la haine et la peur par le bonheur, la paix, la créativité, la bonté et l'amour.

Toute génération dont les dirigeants essaieraient sincèrement d'introduire le système de la Méditation Transcendantale réussirait à instaurer une paix mondiale durable.

Si les hommes d'Etat et les responsables de la chose publique à l'heure actuelle faisaient cela, le mérite leur en reviendrait et ils auraient la satisfaction de laisser derrière eux un monde meilleur pour les générations à venir.

Il est possible de poser dès maintenant les fondations solides d'une paix et d'un bonheur durables dans le monde. Le succès dépend de ceux qui ont le pouvoir, les ressources et la volonté d'accomplir quelque chose d'une réelle valeur pratique. Si la génération actuelle saisissait cette occasion de poser des fondations

solides, et si les heureux responsables des générations futures maintenaient la pratique régulière de la Méditation Transcendantale dans la vie de leur peuple, toutes les générations jouiraient de la splendeur de la vie.

Puisse-t-il en être ainsi, telle est notre prière sincère au Tout-Puissant et notre humble appel à tous les dirigeants de l'humanité et à tous ceux qui veulent son bien.

QUATRIEME PARTIE

L’accomplissement

L'ACCOMPLISSEMENT DANS LA VIE

L'accomplissement de la vie consiste à acquérir le statut de la vie divine et à vivre une vie d'éternelle liberté dans la plénitude de toutes les valeurs de l'existence humaine.

L'accomplissement de la conscience humaine consiste à atteindre la conscience divine, ou conscience-de-Dieu, laquelle réunit les valeurs absolue et relative de la vie.

Il faudrait vivre simultanément la Conscience-Béatitude de l'Etre absolu et les joies relatives dans la diversité de la création. Cela caractérise l'accomplissement de la vie dans l'état de conscience cosmique.

Pour que cela soit bien clair, examinons ce qu'est la conscience cosmique.

Nous avons vu que, pendant la Méditation Transcendantale [1], l'esprit conscient parvient au domaine transcendantal de l'Etre absolu, de nature non manifestée. Là, dans ce domaine, l'esprit transcende tout ce qui est relatif et se trouve dans l'état de l'Etre absolu. L'esprit a transcendé toutes les limites de l'expérience de la pensée et se trouve laissé à lui-même dans un état de conscience pure. Cet état de conscience pure, ou état de l'Etre pur et absolu, s'appelle la conscience du Soi.

Lorsque cet état de conscience du Soi est maintenu en permanence, même lorsque l'esprit émerge du Transcendant et entre dans le domaine de l'activité, la conscience du Soi accède alors au statut de conscience cosmique.

La conscience du Soi se trouve alors éternellement établie dans la nature de l'esprit. Même lorsque l'esprit est en état de veille, de rêve ou de sommeil profond, la conscience du Soi est maintenue naturellement: c'est cela qu'on appelle la conscience cosmique.

L'expression « conscience cosmique » désigne cette conscience particulière qui inclut simultanément l'expérience du domaine relatif et l'état de l'Etre absolu. Cet état de conscience cosmique est un état où l'esprit vit dans la liberté éternelle, sans jamais être

---

1. Voir p. 39.

lié par aucune expérience au cours des diverses activités exercées dans le monde relatif. Le fait d'être ainsi libéré de l'asservissement à l'expérience donne à l'esprit le statut de conscience cosmique, condition de la liberté éternelle dans tous les états relatifs de la vie: veille, rêve et sommeil.

Une santé mentale et physique parfaite est une chose naturelle dans cet état d'accomplissement de la vie, où l'intelligence divine s'exprime dans tous les aspects de l'existence, où la conscience-de-Dieu imprègne l'ensemble des expériences et des activités quotidiennes, où l'amour universel inonde le cœur, qui en déborde pour le bienfait de la création, et où l'intelligence divine emplit l'esprit. Dans un tel état de vie intégrée, où le comportement est parfaitement harmonieux et où tous les plans de la vie sont imprégnés de la conscience divine, on éprouve un amour universel qui se répand sur chaque chose, puis se concentre en dévotion pour Dieu, et la vie trouve son accomplissement dans l'océan illimité de la sagesse divine.

Le monde est le Divin rendu actif, et toutes choses surgissent comme une vague sur l'océan éternel de la Conscience-Béatitude. Chaque perception, le son de chaque mot, le contact de la moindre particule et n'importe quelle senteur font surgir une vague immense de l'océan de la béatitude éternelle. Chaque pensée qui s'élève, chaque parole, chaque action est comme le flot montant de la marée de la félicité.

Dans tout état d'existence, qu'il soit statique ou dynamique, la gloire divine du non manifesté danse dans le domaine manifesté de la vie. L'Absolu danse dans le Relatif. L'éternité pénètre chaque instant de l'existence éphémère. La vie ne trouve son accomplissement ultime que lorsque la conscience cosmique a pour unique objet la dévotion à Dieu. Telle est l'ultime perfection dans la vie, où l'homme cosmiquement évolué s'élève jusqu'aux sommets de la dévotion.

Heureux sont ces hommes évolués, en conscience cosmique, parce que la dévotion, qui élève la valeur de la Conscience-Béatitude infinie jusqu'à un état concentré, leur devient accessible. Par comparaison avec cet état de dévotion, on peut qualifier la vie en conscience cosmique de « simple conscience cosmique ». C'est comme si le fait de parvenir à la conscience cosmique n'était pas véritablement l'ultime accomplissement de la vie, mais donnait seulement la possibilité de cet accomplissement ultime et réel.

A moins d'être évolué cosmiquement, et de vivre l'éternité dans le domaine quotidien et transitoire de la vie, il n'est pas possible de posséder un amour universel débordant. Comment pour-

rait-on posséder un amour universel, à l'état concentré, si l'on ne déborde pas d'amour pour tout ce qui est ?

L'amour personnel qu'on éprouve pour sa mère ou son père, son mari ou sa femme n'est tout simplement qu'un symbole de l'état «concentré» d'amour universel, auquel accède une âme cosmiquement évoluée dans un état de dévotion à Dieu. L'amour que dans son cœur ressent un enfant pour ses jouets, ses jeux et ses études se répand sur ceux-ci, mais c'est sur sa mère que se concentre son amour.

C'est là une analogie pour montrer le degré d'amour qu'on peut ressentir lorsque, ayant atteint l'état de conscience cosmique, on se consacre à Dieu. Il y a, investie dans l'engouement innocent d'un enfant, une certaine quantité d'amour, et cet amour se trouve sous une forme concentrée dans celui qu'il porte à sa mère.

L'étudiant éprouve en son cœur une certaine quantité d'amour pour diverses branches du savoir, mais c'est sur son professeur que se concentre véritablement tout son amour. De même, un mari ressent dans son cœur un certain amour pour diverses choses de sa vie, mais tout cet amour se retrouve sous une forme concentrée dans l'amour qu'il porte à sa femme. De la même manière, un homme en conscience cosmique ressent un amour illimité qui se déverse de toutes parts et inonde toute chose. Lorsque cet amour débordant, illimité, sans restrictions, cosmique et universel, a pour unique objet la dévotion à Dieu, alors cet état d'amour universel si intense atteint un degré tel, qu'il apporte à la vie son ultime accomplissement.

L'état de conscience cosmique consacré à la dévotion à Dieu est bien plus intense qu'aucun amour ne pourra jamais l'être dans n'importe quel domaine de l'existence. Vivre cet état dans lequel on éprouve sous une forme intense un amour universel représente l'ultime accomplissement de la vie. C'est un courant infini d'amour, qui se manifeste à la vue de chaque chose, au son de chaque chose, à l'odeur, au goût ou au contact de chaque chose; l'intégralité de la vie dans sa diversité multiple n'est autre que la plénitude de l'amour, de la béatitude et du contentement éternels et absolus.

L'accomplissement devient une possibilité pour l'individu, lorsque celui-ci, par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale, acquiert la conscience cosmique et s'abandonne alors en toute dévotion aux pieds de Dieu.

Tant que l'état de conscience cosmique n'est pas atteint, la dévotion au sens vrai du terme n'a pas la moindre signification. La dévotion n'apporte pas grand-chose à un homme dont le cœur ne

déborde pas d'amour pour tout ce qui est, car la vraie dévotion conduit à s'abandonner, et l'abandon de soi signifie perdre son identité et prendre celle de l'être aimé. Le chemin de l'amour, le chemin de la dévotion n'est parcouru avec succès que par les âmes évoluées cosmiquement.

Un homme qui n'est pas parvenu à la conscience cosmique, dont les yeux sont obscurcis par son individualité limitée et qui n'est conscient que de l'identité de son soi individuel, ne peut avoir aucune conception claire et significative de l'amour ou de la dévotion. Bien que les gens, à tous les niveaux de conscience éprouvent en leur cœur de l'amour pour Dieu et qu'ils pratiquent la dévotion, l'enchantement de la dévotion dans l'état de conscience cosmique possède un charme qui dépasse les limites de l'imagination.

Dans leur pleine valeur, la dévotion et l'amour appartiennent uniquement à la vie en conscience cosmique. Au-dessous de ce niveau, l'amour et la dévotion n'ont guère de signification ou de valeur. La dévotion d'un homme non réalisé est simplement une tentative, un effort, une tension. Dans le meilleur des cas, elle conduit à imaginer des états plus élevés et plus intenses de l'amour. Par contre, l'amour et la dévotion d'un homme évolué cosmiquement ont une valeur réelle et de grande importance, qui embrasse l'éternité en une seule individualité universelle. Tel est le pouvoir de l'amour et tel est le pouvoir de la dévotion.

En dessous du niveau de la conscience cosmique, le pouvoir de l'amour et de la dévotion est limité et infime. Par conséquent, tous ceux qui veulent suivre le chemin de la dévotion sont invités à commencer la pratique de la Méditation Transcendantale, qui permet à l'individu de s'élever à l'état de conscience cosmique sans effort et sans lutte, sans pénitence et sans austérité.

L'individu se trouve alors en accord avec la vie cosmique, ses mouvements s'accordent avec les mouvements du cosmos tout entier, son but coïncide avec celui du cosmos tout entier, sa vie est établie dans la vie cosmique. La volonté de l'homme est alors la volonté de Dieu, l'activité de l'homme est alors le désir de Dieu, et l'homme accomplit le dessein de Dieu. Lorsqu'un homme accomplit le dessein de Dieu, lorsqu'il exprime le désir de Dieu jusque dans son souffle, alors le fils de Dieu est le verbe de Dieu, alors le Père dans les cieux et l'homme sur la terre sont unis dans le même idéal du bien éternel.

Par toutes ses pensées, ses paroles et ses actions, l'homme produit une influence qui sert le dessein de la création et, à tous les niveaux de sa vie individuelle, il parvient à l'accomplissement, en étroite union avec le dessein cosmique.

Alors l'égoïsme de l'homme est la fin égoïste de Dieu; l'esprit individuel de l'homme, l'esprit cosmique de Dieu; le souffle individuel de l'homme, le souffle cosmique de Dieu, et la parole individuelle de l'homme, l'expression du silence cosmique.

Le Seigneur parle à travers lui; la vie cosmique omniprésente trouve expression dans son activité; l'omniscient s'exprime dans les limitations de sa personnalité individuelle; l'intelligence cosmique trouve expression dans son esprit individuel; la pensée de la vie cosmique se matérialise dans sa pensée; l'immuable silence de l'Etre éternel trouve son expression dans ses pensées, ses paroles et ses actions. Les yeux de l'homme contemplent le dessein de Dieu, ses oreilles entendent la musique de la vie cosmique, ses mains se prêtent aux intentions cosmiques, ses pieds mettent en mouvement la vie cosmique; il marche sur la terre, mais le chemin qu'il suit, c'est le destin des cieux; il voit, mais ce qu'il voit, c'est la gloire de Dieu; il entend, mais ce qu'il entend, c'est le silence; il parle, mais ce sont les mots de Dieu qu'il prononce; il parle, mais ce sont les intentions de Dieu qu'il énonce; il parle et révèle le dessein de la vie cosmique; il parle et donne expression au dessein cosmique; il parle, mais ce qu'il dit, c'est l'Etre éternel. L'homme est l'expression vivante de l'existence cosmique omniprésente et omnisciente.

Tel est celui qui peut parler au nom de Dieu, celui qui peut parler au nom de la loi cosmique, celui qui agit au nom de Dieu; telle est l'image de Dieu sur terre. Sa vie est le courant de l'Etre cosmique.

Le courant de sa vie individuelle est comme un raz-de-marée issu de l'océan éternel de l'Etre cosmique, c'est une vague qui contient en elle-même l'océan tout entier de la vie cosmique. Il est l'expression de l'Etre éternel inexprimable. Il se meut dans l'état à jamais immuable de l'Absolu.

Son activité dans l'existence relative exprime le repos éternel de l'Absolu. Dans le rayonnement de sa vie relative, l'Absolu trouve en lui une expression de Son Etre. Les anges et les dieux se réjouissent de son existence sur terre; la terre et les cieux prennent plaisir à voir que la béatitude de l'Etre éternel s'est incarnée en l'homme.

Ce qui est sans forme prend forme, le silence devient vibration, l'inexprimable s'exprime dans une personnalité, la vie cosmique jaillit dans le souffle de l'individu.

Voilà comment, lorsque le souffle de l'individu devient l'impulsion de la vie éternelle, son individualité respire l'existence universelle. C'est ainsi que se trouve réalisé l'accomplissement de la vie.

L'ACCOMPLISSEMENT DE LA RELIGION

L'accomplissement de la religion consiste en ce que l'homme acquière un moyen direct pour parvenir à la réalisation de Dieu; c'est là tout ce qui est nécessaire pour faire de lui un homme complet, un homme à la vie entièrement intégrée, un homme doué d'une grande intelligence et possédant en abondance créativité, sagesse, paix et bonheur. L'accomplissement de la religion consiste pour l'homme à obtenir ce que le mot « religion » lui-même représente. Ce mot vient de l'infinitif latin « religare », « re » signifiant « de nouveau », et « ligare », « lier » — c'est-à-dire ce qui nous lie de nouveau. Le but de la religion est de relier l'homme à sa source, à son origine.

Si la religion réussit à ramener la vie de l'homme à sa source en ramenant l'esprit à sa source, en ramenant l'activité du corps à la source de toute activité, la religion réussit à atteindre son objectif. L'esprit est le pivot de la vie. S'il est possible de ramener l'esprit jusqu'à son origine, c'est la vie tout entière qui est ramenée jusqu'à sa source et la religion atteindra ainsi son objectif.

La religion est un moyen, ou du moins, devrait être un moyen, permettant d'élever la conscience de l'homme au niveau de la conscience-de-Dieu, et l'esprit humain au niveau de l'intelligence divine, ou esprit cosmique universel.

Le but de la religion est d'accorder la vie individuelle avec les lois de la nature, de sorte qu'elle s'écoule naturellement dans le courant de l'évolution.

La religion devrait coordonner la vie individuelle avec la vie cosmique et développer ainsi toutes les valeurs de la vie humaine. La religion fournit un moyen pratique pour réaliser la suprême réalité mise en lumière par la philosophie. La philosophie est descriptive, tandis que la religion possède une valeur pratique en ce qu'elle fournit un moyen direct pour réaliser Dieu. C'est un moyen direct pour permettre aux êtres humains d'évoluer jusqu'au niveau du Divin. La religion dicte les impératifs et les interdits de la vie afin de guider l'activité de l'individu vers la réalisation du but le plus élevé de l'existence humaine. Tous ces impératifs et interdits de la religion ont pour objet de procurer un

moyen direct de réaliser l'ultime réalité, ou liberté dans la conscience-de-Dieu. La religion sert un objectif pratique.

Il est inutile de décrire en détails l'état déplorable de la religion dans le monde d'aujourd'hui. Il suffira de dire qu'on n'y trouve que le corps; et le corps est dépourvu de l'esprit. On n'y trouve que les rites et les dogmes; l'esprit les a quittés. Voilà pourquoi les adeptes de la religion ne trouvent pas l'accomplissement.

Cela ne veut pas dire que les rites religieux n'ont aucune valeur. Le rituel et les aspects dogmatiques de la religion sont certainement nécessaires, car, pour que l'âme puisse exister, il faut que le corps existe. Leur valeur provient de ce qu'ils constituent le corps de la religion, afin de donner à l'esprit de la religion une occasion de guider le destin des êtres.

Les rites des diverses religions représentent le corps, et la pratique de la Méditation Transcendantale en représente l'esprit. Les deux sont nécessaires et devraient aller de pair. L'un ne saurait survivre sans l'autre.

Lorsque l'esprit quitte le corps, celui-ci commence à se désintégrer. C'est ce qui se passe aujourd'hui avec les religions. Elles semblent se trouver dans un état de désintégration parce que l'esprit leur fait défaut. La religion aujourd'hui est comme le cadavre d'un homme d'où l'homme lui-même est absent. Les rites demeurent, mais ils n'élèvent pas la conscience des gens.

L'esprit intérieur de la religion ne semble pas exister. S'il existe un tant soit peu, il ne parvient pas à éveiller l'intérêt. En raison de son manque d'efficacité, la religion a pratiquement cessé de séduire l'imagination de l'homme moderne. Aujourd'hui, il n'existe pratiquement aucune religion dans le monde dont les Ecritures décrivent la pratique de la Méditation Transcendantale. Voilà pourquoi, partout dans le monde, la religion a perdu son efficacité et ne parvient pas à atteindre son but.

Le but de la religion ne devrait pas être seulement d'indiquer ce qui est bien et ce qui est mal; pour remplir sa mission, elle devrait élever l'homme à un état de vie où il puisse choisir uniquement ce qui est bien et éviter spontanément ce qui est mal. Le véritable esprit de la religion fait défaut si elle ne fait qu'exposer ce qui est bien ou mal et susciter la peur du châtiment et de l'enfer, ou la crainte de Dieu dans l'esprit des hommes. Le but de la religion devrait être d'écarter toute peur. Elle ne devrait pas chercher à atteindre son but en inspirant la crainte du Tout-Puissant.

La religion devrait favoriser une manière de vivre selon laquelle la vie se trouverait spontanément en accord avec le dessein cosmique de l'évolution, et grâce à laquelle chaque pensée, chaque parole et chaque action de l'individu seraient guidées

d'une façon naturelle par un but supérieur. Cela ne veut pas dire que l'homme devrait faire un effort pour agir correctement et pour aspirer à des valeurs plus élevées, mais que toutes ses pensées, ses paroles et ses actions devraient, par nature, être placées au niveau de la *réalisation* du but le plus élevé de la vie.

La religion devrait être suffisamment forte pour apporter à l'individu, d'une manière naturelle, un état d'accomplissement dans la vie, sans pratiques ardues ni longues années d'entraînement. Si une religion est en elle-même complètement intégrée, elle doit permettre à l'homme de vivre l'accomplissement de façon naturelle.

Une religion véritablement vivante et intégrée doit pouvoir faire naître en l'homme un esprit de plénitude. Lorsque l'homme atteint la maturité, son système nerveux est complètement développé. A sa maturité, il devrait avoir atteint, en suivant les préceptes de sa religion, le statut d'accomplissement de la vie et le reste de sa vie devrait se passer dans la plénitude.

Une religion pleinement vivante et intégrée est celle qui permet à chaque homme de devenir un être ayant atteint l'état de conscience-de-Dieu, un homme jouissant de toutes les valeurs de la vie, un homme de Dieu — le Divin manifesté sur terre, sous forme humaine.

Par la pratique de la Méditation Transcendantale, il est maintenant possible pour les adeptes de toutes les religions d'acquérir en eux-mêmes un état intégré de vie et d'obtenir la conscience pure et absolue, l'Etat de l'Etre divin.

Une religion qui apporte à ses adeptes un message leur demandant de faire bien, mais qui ne réussit pas à développer leur conscience ou à les élever, de sorte qu'ils puissent vivre naturellement une vie bonne n'est rien d'autre qu'une religion de paroles. Une religion digne de ce nom devrait être d'une réelle valeur pratique. Elle devrait mettre l'homme directement sur le chemin d'une vie de bien, exempte de tout mal.

Il incombe à la religion de veiller à ce que le bien rayonne sur le visage de ses adeptes. Si les enseignements religieux ne réussissent pas à inciter les gens à vivre naturellement une vie de bien dans la conscience-de-Dieu, les prédicateurs de ces religions devraient renouveler leur force et faire honneur à leurs enseignements.

La lumière intérieure de la religion est absente des enseignements religieux; c'est le cas dans le monde entier, avec ce résultat que la paix et le bonheur sont absents de la vie des hommes et que, partout les tensions augmentent, les personnes religieuses dont la vie semble empreinte de paix se trouvent être, souvent,

des individus au comportement passif, et qui manquent de dynamisme, mais cela n'est pas la caractéristique d'une véritable vie religieuse.

La passivité est la conséquence d'une mauvaise mise en pratique des idéaux religieux.

La vie d'un homme religieux devrait montrer extérieurement une activité saine et dynamique, et comporter intérieurement cette paix éternelle, inébranlable, qui est celle des profondeurs de l'océan.

La vie devrait être telle que la religion soit vécue naturellement et ses objectifs atteints. Vivre ou parvenir à l'accomplissement ne devrait pas être une lutte. La vie devrait être vécue dans l'accomplissement de toutes ses valeurs. L'homme sur terre, celui d'une religion véritable, vivante et intégrée devrait être un dieu vivant, l'expression du Divin et non pas un homme qui lutte, croit en Dieu et cherche la signification du Divin. La substance de Dieu, le statut de Dieu, l'existence de Dieu, la conscience-de-Dieu, la conscience divine, tout cela devrait être la vie naturelle de l'homme.

La foi en Dieu et la foi en la religion sont censées avoir un objectif dans la vie. Toute foi qui n'existe que pour elle-même ne fait qu'épuiser l'énergie des gens.

Si la foi est incapable de délivrer l'homme de sa souffrance et de lui apporter le bien, alors cette foi a besoin de quelque chose de plus qui la rende fructueuse. Il est des gens, appartenant à telle ou telle religion, qui ont vraiment foi en elle et qui persévèrent dans leur foi à travers toutes les épreuves de la vie. C'est aux prédicateurs des religions qu'il appartient de leur procurer quelque chose ayant une valeur pratique, grâce à laquelle leur foi les conduira vers le but de la vie.

Les prêtres, qui sont les ministres de Dieu, se tiennent entre l'homme et Dieu, et leur office est de servir de lien entre l'humanité et la divinité. De même, les prêtres, dans les temples, servent de médiateurs entre l'homme et Dieu et, en tant que tels, leur responsabilité est grande. Leur vie doit être une vie intégrée dans la conscience-de-Dieu, et s'ils ne parviennent pas à vivre dans la conscience-de-Dieu, ils cessent d'être un lien entre l'homme et Dieu.

Le moment est venu pour les chefs spirituels de toutes les religions de se réveiller. Cette méditation leur est offerte par amour de Dieu et de ce qu'ils représentent. Il est temps que la Méditation Transcendantale soit adoptée dans les églises, les temples, les mosquées et les pagodes. Puissent tous ceux qui sont fiers de leur religion et qui vivent selon un certain mode de vie en accord

avec leurs croyances personnelles, goûter l'accomplissement de la vie — la vie divine dans la vie de l'homme — grâce aux préceptes de leur propre religion.

Voici une pratique simple qui est l'accomplissement de chaque religion. Elle appartient à l'esprit de chaque religion; elle existait dans les premiers temps de chaque religion et avait été perdue par la suite. Le principe en est toujours contenu dans les Ecritures. Elle s'est seulement perdue dans la pratique. Bien sûr, personne ne saurait en être tenu pour responsable. La responsabilité de la perte de l'esprit de la religion incombe à l'éternité des temps. Mais voici venu le moment de sa renaissance.

Heureusement, cette pratique a été redécouverte au cours de la présente génération. Puisse-t-elle être adoptée par les fidèles de toutes les religions et puissent-ils en apprécier les bienfaits tout en restant fiers de leurs croyances. Que les esprits intelligents de toutes les religions et les chefs spirituels des diverses confessions examinent plus en détail l'essence profonde de leurs Ecritures et ils y découvriront la Méditation Transcendantale: qu'ils l'adoptent et en apprennent la pratique à la lumière de leurs propres enseignements.

Les prémisses de chaque religion devraient être que l'homme n'a pas besoin de souffrir dans la vie. La souffrance, les tensions, l'immoralité, le vice, les pensées, les paroles ou actions coupables ne devraient pas trouver place dans la vie d'un homme appartenant à une religion quelle qu'elle soit. Aucun de ces aspects négatifs de la vie ne devrait exister chez un homme qui observe les préceptes d'une religion.

Il est inutile d'insister sur l'état infortuné où se trouvent aujourd'hui les adeptes des religions, sur la tension croissante de la vie, la souffrance, la maladie et le déclin des valeurs humaines dans toutes les confessions. Ces échecs des religions font que le monde moderne s'en est éloigné. Même si les hommes souscrivent en paroles à une religion ou à une autre, ils ne réussissent pas à vivre les valeurs d'une vie religieuse.

Une vie religieuse devrait être une vie vécue dans la félicité, la joie, la paix, l'harmonie, la créativité et l'intelligence. Le courant de la vie religieuse devrait tout au moins se situer au niveau du bon sens. Ce devrait être une vie d'amour, de gentillesse et de tolérance, avec un désir inné d'aider ses semblables. Ces qualités devraient composer l'état d'esprit naturel d'un homme religieux. Si ces qualités ainsi que l'état de conscience-de-Dieu ne se trouvent pas naturellement chez un homme religieux, alors le nom de sa religion ne peut être qu'un fardeau pour lui. Non seulement la religion devrait assurer des fondations solides, mais elle devrait

aussi être capable de construire un édifice élevé de vie divine dans la vie même de l'homme, et cela ne peut s'accomplir que par la transformation de la nature de l'homme en nature divine. Il sera bien difficile aux rites religieux de transformer les tendances intérieures de l'homme en qualités essentielles de la nature divine. Il n'empêche que tant que cela ne sera pas fait, la vie sur terre ne pourra jamais être vertueuse, morale et digne.

Un enseignement qui ne touche que la surface de l'esprit conscient n'a que peu d'effets sur la transformation de l'esprit intérieur. En enseignant l'honnêteté, l'amabilité, l'amour des autres et la crainte de Dieu, les religions ne sont pas parvenues à faire évoluer de façon significative la vie de l'homme parce qu'elles n'ont utilisé aucune pratique permettant d'élever directement l'esprit humain jusqu'aux valeurs divines.

Tant que l'esprit ne se hissera pas à des valeurs élevées et n'atteindra pas un certain degré sensible d'intelligence divine, l'homme restera dans l'erreur. Tant que l'homme demeurera asservi au domaine de l'humanité, il sera susceptible de se tromper. Par conséquent, il est nécessaire de le mener au-delà du domaine de l'erreur, de mettre l'intelligence divine à la portée de l'esprit conscient et, de ce fait, d'imprégner sa nature humaine de la nature divine. Il suffit d'élever l'humanité jusqu'à la divinité, et alors peu importe quels rites on observe au niveau grossier de la religion et de la vie.

Tant que l'esprit de la religion domine la vie des hommes, peu importe quel nom ils donnent à leur religion ou quels rites ils observent dans leurs églises, leurs temples, leurs synagogues ou leurs pagodes. Tant qu'ils sont établis dans l'esprit de la religion et qu'ils se sont élevés à un état de conscience-de-Dieu, tant que le courant de la vie est en accord avec le courant cosmique de l'évolution, il importe peu qu'ils se fassent appeler chrétiens, musulmans, hindous, juifs ou bouddhistes, toute dénomination, quelle qu'elle soit, aura sa valeur. Au niveau grossier de la vie, ces appellations ont de l'importance, mais au niveau de l'Etre, elles ont toutes la même valeur. Ce qui importe véritablement, c'est que l'homme ait une vie de conscience-de-Dieu dans la liberté éternelle, une vie d'intégration totale. La clef de l'accomplissement de chaque religion se trouve dans la pratique régulière de la Méditation Transcendantale.

Nous invitons les chefs spirituels de toutes les religions, les philosophes, les dirigeants de mouvements métaphysiques dans le monde entier à vérifier par eux-mêmes la valeur de la Méditation Transcendantale et à offrir à ceux qui les suivent l'accomplissement de la vie.

Cette méditation ne constitue en aucune manière une menace à l'autorité des prêtres ou des pasteurs. Il s'agit d'une chose qui appartient à leur religion, mais qui a été oubliée pendant des siècles, d'une chose qui leur rendra leurs adeptes. Qu'ils sachent que cela redonnera aux temples, aux églises, aux mosquées et aux pagodes toute leur importance dans la société, et que cela rendra aux prêtres le statut qui devrait être le leur.

La Méditation Transcendantale est la pratique qui permet à l'homme de vivre tout ce qu'ont enseigné les religions à travers les âges; grâce à elle, l'homme s'élève facilement au niveau de l'Etre divin, ce qui apporte l'accomplissement à toutes les religions.

L'ACCOMPLISSEMENT DE LA PSYCHOLOGIE

L'accomplissement de la psychologie consiste à:

1. Rendre l'esprit fort.
2. Elargir la capacité consciente de l'esprit.
3. Rendre l'homme capable d'utiliser tout son potentiel mental.
4. Offrir des techniques qui permettent le développement de toutes les facultés latentes de l'esprit.
5. Apporter à chaque individu un contentement, une paix et un bonheur intérieurs plus grands, une efficacité et une créativité accrues.
6. Développer le pouvoir de concentration, la volonté et la capacité de maintenir l'équilibre et la paix intérieurs tout en étant engagé dans l'activité extérieure.
7. Développer la confiance en soi, la tolérance, la clarté et la force de la pensée.
8. Etablir en toutes circonstances l'esprit dans la liberté et la paix éternelles de la conscience-de-Dieu, au sein de toute l'activité et dans le silence de l'existence relative.

L'accomplissement ultime de la psychologie consiste à rendre l'esprit individuel capable de s'accorder avec l'esprit cosmique et de maintenir cet accord, c'est-à-dire d'établir une coordination durable entre l'esprit individuel et l'esprit cosmique, de sorte que toute activité de l'esprit individuel se conforme à l'évolution cosmique et au dessein de la vie cosmique.

La psychologie devrait non seulement permettre à l'homme de surmonter la faiblesse excessive provoquée par les échecs ou par la pression du travail dans sa vie quotidienne, mais elle devrait aussi donner à son esprit une force telle qu'il ne souffre jamais d'aucune fatigue et ne soit jamais victime de maladies psychosomatiques.

L'étude de la psychologie devrait aussi avoir pour but de rendre l'homme capable de surmonter les obstacles de la vie et de vivre sans souffrir. Elle devrait lui procurer cette force et cette clarté de la pensée qui lui permettraient de satisfaire ses désirs, de sorte qu'il vive une vie de plénitude.

Le but de la psychologie, qui est l'étude de l'esprit, devrait être de permettre à l'homme de vivre toutes les valeurs de la vie, de jouir de tous les aspects de l'existence, de créer davantage, d'avoir une compréhension plus grande et de vivre la vie au maximum, dans la liberté éternelle de la conscience-de-Dieu.

Lorsque nous considérons les immenses possibilités qui existent dans le domaine de la psychologie et que nous passons en revue les réalisations de cette science jusqu'à présent, nous les trouvons décourageantes. La psychologie ne devrait pas avoir pour fonction de rappeler à l'homme que son passé fut malheureux, que son milieu ambiant et les circonstances furent défavorables, que ses relations avec les autres furent déprimantes et décourageantes, ou encore que l'amour et l'harmonie firent défaut chez ses proches. Rappeler de telles choses à quiconque ne peut que se traduire par un abaissement de sa conscience.

On devrait tenir pour criminel de dire à quiconque que sa vie est fondée sur l'influence inefficace et dégénérée de son environnement passé. Ces réminiscences déprimantes ont une influence démoralisante sur le psychisme, et le cœur s'en trouve atteint dans son tréfonds. Au contraire, se rappeler la grandeur de ses traditions familiales et la dignité de ses parents, de ses amis et de son entourage favorise l'élévation de la conscience et encourage aussitôt à s'élever au-dessus de ses faiblesses.

Il est déplorable d'analyser la manière de penser d'un individu et d'amener au niveau conscient les malheurs cachés de son passé, même s'il s'agit de lui faire voir la cause de ses tensions et de sa souffrance, car cela concourt à renforcer les impressions d'un passé malheureux et ne fait que déprimer sa conscience dans le présent.

C'est une bénédiction de Dieu que, tout naturellement, nous oublions le passé. Bien sûr, le présent est né du passé, mais il n'empêche que le passé représente des états de conscience moins développés et que le présent appartient à un état plus développé.

C'est pourquoi c'est une perte pure et simple que d'assombrir le présent plus évolué avec les souvenirs d'un passé qui l'était moins.

L'ensemble de notre passé est moins évolué et tend vers la vie animale, et amener à la surface les impressions enfouies provenant d'états moins développés a pour effet d'obscurcir la clarté de la conscience humaine dans le présent.

Quand on scrute le passé, la vision s'étend, mais elle s'étend uniquement pour amener au niveau conscient des états de vie moins développés. De ce fait, la vision s'élargit, mais en même temps le pouvoir et la clarté de l'intelligence sont estompés.

S'il existait un moyen d'élargir l'esprit jusqu'à des états de conscience plus évolués, de façon qu'il puisse finalement parvenir à la conscience cosmique, alors certainement les sujets de la psychanalyse se verraient épargnés les résultats fâcheux qu'on obtient, en creusant dans la boue d'un passé malheureux.

Il incombe aux hommes d'Etat de toutes les nations de se rendre compte des aspects nuisibles de la psychanalyse moderne et de la remplacer par la pratique de la Méditation Transcendantale. Celle-ci élève directement la conscience et, par là même, non seulement renforce l'esprit de l'individu, mais lui permet encore d'utiliser tout son potentiel, ce qui le rend plus efficace et plus puissant, paisible, heureux et créatif.

Ne nous préoccupons pas de l'incapacité de la psychologie moderne à se montrer à la hauteur de son but. Ne nous étendons pas sur la lente évolution de la science psychologique et ne faisons pas remarquer que celle-ci est encore dans sa petite enfance. Soyons plus constructif et réalisons son objectif, qui est de glorifier la vie humaine dans tous ses aspects.

Il est intéressant de rappeler ici que le prince Alliata de Montereale, membre du Parlement Italien, prononça les paroles suivantes au cours d'une réunion parlementaire internationale à Paris, alors qu'il faisait part de son expérience de la Méditation Transcendantale à ses collègues, membres des parlements de leurs pays respectifs: «Les recherches psychologiques ont montré qu'un homme, quoi qu'il exprime, n'exprime qu'une partie de lui-même.

«L'esprit conscient ne représentant qu'une faible partie de la totalité de son esprit, l'homme n'exprime dans son comportement et dans son activité qu'une faible partie de lui-même. Ainsi il faudrait que nous mettions à la disposition de chaque homme, dans nos pays respectifs, une technique qui lui permette d'élargir son champ de conscience et d'utiliser la totalité de son esprit.

«Par exemple, si un homme n'utilise qu'une fraction de son esprit, le fait de lui donner la possibilité de l'utiliser en totalité le grandira considérablement en tant qu'homme, ce qui lui permettra de penser beaucoup plus profondément et plus pleinement qu'à l'heure actuelle.

« Supposez que l'esprit conscient de l'homme ne corresponde qu'au quart de la totalité de son esprit. Dans ces conditions, tout ce qu'il pense et accomplit ne représente qu'un quart de ses possibilités réelles. Pour qu'il utilise tout son potentiel, il faut que la totalité de son esprit soit rendue consciente.

«Ce n'est qu'ainsi que la puissance de sa pensée sera quadruplée, qu'il sera quatre fois plus fort, plus raisonnable et plus heureux qu'il n'était auparavant.

«L'amour qu'il a pour ses semblables et l'harmonie dans son foyer et son environnement augmenteront dans les mêmes proportions. On constatera de grandes améliorations dans le domaine de la science, de l'industrie et du commerce, et au niveau de la civilisation dans son ensemble.

«A cette fin, nous proposons que soit adoptée *une méthode simple* qui élargira l'esprit conscient et qui, de ce fait, enrichira l'homme sur tous les plans à la fois: physique, mental et spirituel, une méthode qui développera aussi son intelligence créatrice et améliorera ses relations avec ses semblables.

«Le monde peut aujourd'hui disposer de cette *méthode simple* et unique en son genre… » [1]

Cette technique [2] pour parvenir à la conscience transcendantale amène au niveau conscient les niveaux subtils de la pensée. De cette manière, tout le processus de la pensée s'intègre dans le champ de l'esprit conscient. La capacité consciente de l'esprit s'accroît jusqu'à son développement ultime. Voilà la manière de rendre l'homme capable d'utiliser tout son potentiel mental, à la fois dans le domaine de la pensée et dans celui de l'action.

Lorsque l'esprit se familiarise avec les niveaux plus profonds du processus de la pensée, il prend conscience des niveaux subtils de la création, et lorsque l'esprit se familiarise avec les zones subtiles de la création, on acquiert le pouvoir de stimuler ces zones avec tous les avantages que cela comporte, ce qui se traduit par le développement des facultés latentes de l'esprit. Atteindre la conscience transcendantale par la pratique de la Méditation Transcendantale est un moyen direct de familiariser l'esprit avec tous les niveaux de la création, subtils et grossiers. L'esprit par-

1. Voir *Appendice A* pour le texte complet.
2. Voir *La Méditation Transcendantale*, p. 39.

vient ainsi à opérer dans les régions subtiles et fait bénéficier la vie quotidienne d'avantages provenant de la création tout entière.

Un exemple aidera à mieux comprendre ce développement des facultés latentes dû à la pratique de la Méditation Transcendantale: lorsqu'un homme plonge dans un étang, il traverse l'eau depuis la surface jusqu'aux niveaux plus profonds, atteint le fond, puis remonte. De la même manière, un second plongeon, suivi d'un troisième, lui feront traverser tous les niveaux de l'eau. L'habitude de la plongée familiarise l'homme avec tous les niveaux de l'eau et, à mesure qu'il connaît de mieux en mieux les niveaux plus profonds, le plongeur est capable de rester plus longtemps au fond de l'eau. Une fois capable de rester au fond pendant quelque temps, avec davantage de pratique il acquerra la faculté de se déplacer à volonté à n'importe quel niveau de l'étang.

Voilà ce qu'il résulte de la connaissance des niveaux plus profonds de l'eau. Avec un peu plus de pratique, il pourra être à l'aise à n'importe quel niveau et agir à l'un ou l'autre de ces niveaux, de façon à produire l'activité souhaitée à la surface de l'étang. Finalement, il lui sera possible de rester confortablement à n'importe quel niveau et de produire l'activité qu'il souhaite, en n'importe quelle partie de l'étang qu'il choisisse. Une fois acquise cette faculté, le plongeur devient maître de l'étang.

Lorsque, par la pratique de la Méditation Transcendantale, l'esprit se familiarise avec les niveaux plus profonds de la conscience, il acquiert le pouvoir de travailler à partir de n'importe quel niveau subtil ou grossier de la conscience. Il est alors capable de stimuler n'importe quel niveau de la création pour en obtenir l'avantage qu'il désire. Cela ouvre la porte à la maîtrise de la création.

Voilà comment la Méditation Transcendantale élargit au maximum la capacité consciente de l'esprit. Elle déploie le subconscient et amène dans le conscient le domaine tout entier de l'océan de l'esprit. En même temps, elle offre à chacun la chance de déployer toutes ses facultés latentes et d'arriver à la maîtrise de la nature.

Maintenant, nous allons voir si cette Méditation Transcendantale arrive à harmoniser l'esprit conscient avec l'esprit cosmique et si elle permet à l'esprit de fonctionner en accord avec l'esprit cosmique, de façon naturelle, conformément au but cosmique de l'évolution.

La pratique de la Méditation Transcendantale mène directement l'esprit conscient dans l'état transcendantal de la conscience. Le domaine absolu de l'Etre transcendantal apparaît alors dans

le champ de l'esprit conscient. Quand on a atteint ce domaine de l'Etre, l'esprit conscient individuel prend la forme de la conscience pure. Parce que cette conscience pure est une expérience en soi, nous pouvons dire que dans l'état transcendantal de la pure conscience, l'Etre absolu apparaît dans le champ de l'esprit conscient.

Quand l'Etre absolu, qui est le plan de la loi cosmique [1], apparaît dans la capacité consciente de l'esprit, l'esprit est naturellement en accord avec la loi cosmique. Toutes les lois de la nature ont leur fondement dans la loi cosmique, et quand l'esprit individuel s'harmonise avec elle et se maintient dans cette harmonie, il est en accord avec toutes les lois de la nature qui sont responsables du courant progressif de l'évolution. Alors, le mouvement de l'esprit est en accord avec le mouvement naturel de l'évolution, en accord avec le but cosmique de la vie. Voilà comment la pratique de la Méditation Transcendantale arrive à établir l'esprit dans l'état de l'esprit cosmique.

La conscience transcendantale est conscience de félicité. Quand la conscience de félicité apparaît dans le champ de l'esprit conscient, l'esprit est comblé. Sur base de cette plénitude, fondée sur l'expérience positive d'un très grand bonheur, toutes les vertus fleurissent. L'amour, la gentillesse, la compassion, la tolérance, l'appréciation des autres, tout cela prend naturellement possession de l'esprit et l'individu devient le centre de l'intelligence divine. Le domaine de l'Etre absolu, le domaine de la pure conscience, est la source de toute intelligence, de toute créativité, de toute paix et de tout bonheur. Quand ce domaine apparaît dans le champ de l'esprit conscient, naturellement l'esprit devient hautement créatif, très intelligent — il est tout à fait en paix et complètement heureux.Voilà les facultés qui permettent à l'homme d'accomplir toutes les choses auxquelles il aspire dans la vie.

Ceux qui étudient la philosophie et la psychologie devraient savoir que la pratique de la Méditation Transcendantale est la clé qui permet d'ouvrir les portes de la science psychologique la plus avancée, celle qui fut développé dans l'Inde ancienne et que l'on trouve dans l'enseignement de la *Bhagavad-Gita* [2].

La psychologie exposée dans la *Bhagavad-Gita* présente une étude complète du développement de l'esprit, depuis un état profond d'indécision jusqu'à cet état suprême de développement

---

1. Voir p. 22.

2. La *Bhagavad-Gita* est le texte sacré et de nature universelle qui présente l'essence de la sagesse de la vie intégrée telle qu'elle est exposée dans les *Upanishads* de l'antique sagesse védique (voir *Appendice B*).

dans lequel l'intelligence est établie dans l'Etre éternel, l'état le plus parfait de l'évolution humaine.

La *Bhagavad-Gita* décrit la psychologie de l'esprit individuel et de l'esprit cosmique et révèle de façon merveilleuse leur corrélation, montrant comment la vie éternelle imprègne l'existence temporelle et phénoménale de l'homme. Si rien ne se produit, l'individu reste pour toujours soumis à l'aspect transitoire de sa nature et se trouve par suite en proie à la souffrance.

La manière dont l'environnement et les circonstances influencent l'esprit individuel est démontrée au tout début du texte. Là, Arjuna, l'homme le plus évolué, le plus grand archer de son temps, le héros du *Mahabharata*, bien qu'éveillé à une connaissance parfaite du bien et du mal, est incapable de résoudre le dilemme qui se pose à lui. L'environnement a un effet si puissant sur son esprit que ni la persuasion ni les conseils ne lui sont d'aucune aide.

La *Bhagavad-Gita* enseigne que l'effet sur l'esprit de l'environnement et des circonstances dépend de la force de l'esprit; que l'intensité de l'effet produit par une impression est inversement proportionnelle à la force de l'esprit. Au début Arjuna se trouve dans un dangereux état d'indécision, mais une fois qu'il a mis en pratique l'enseignement psychologique de la *Gita*, il se passe peu de temps avant que l'esprit de l'action ne soit insufflé en lui, bien que les circonstances demeurent inchangées. Une étude attentive du discours du seigneur Krishna révèle une pénétration psychologique très profonde: elle montre que l'esprit individuel, si intelligent soit-il au niveau de la conscience superficielle, peut être dépassé par son incapacité à comprendre et à cerner une situation qui, manifestement, échappe à son contrôle, à moins qu'il ne soit accordé à l'esprit cosmique illimité. Etablir une coordination consciente entre l'esprit individuel et l'esprit cosmique est le seul moyen, d'une part, d'éviter tout risque pour l'individu de ne pas comprendre le danger d'une situation et, d'autre part de triompher de ses effets néfastes. La chaleur de l'été peut assécher un étang, mais un tel danger n'existe pas pour l'océan.

La psychologie de la *Bhagavad-Gita* présente une technique magistrale pour établir la coordination entre l'esprit individuel et l'esprit cosmique: l'attention est amenée jusqu'au domaine de l'Absolu. La faiblesse et les limitations de l'esprit individuel se transforment pour faire place à la force illimitée de l'intelligence cosmique. Cette magnifique réalisation est si facile que chaque individu sur terre peut y parvenir et éviter ainsi toutes les complexités mesquines et les innombrables souffrances de la vie.

Nous voyons donc que la technique de la Méditation Transcendantale est la clef de la sagesse de la psychologie, l'étude de l'esprit; elle a un fondement scientifique qui peut satisfaire n'importe quel intellect. Comme toute clef, elle a une valeur pratique. C'est en elle que réside l'accomplissement de la psychologie moderne: c'est la technique qui ouvre immédiatement les portes de la sagesse absolue pour venir compléter tous les domaines de l'existence relative. Non seulement, elle libère l'homme de ses tensions mais elle le rend également maître de l'univers — un homme dont l'esprit, bien qu'étant un esprit individuel, agit en conformité avec l'esprit cosmique.

Voilà le grand bienfait qu'elle apporte à l'humanité dans le domaine de l'esprit. En elle réside l'accomplissement de la psychologie qui est en mesure d'offrir à l'homme tous les bienfaits mentionnés au début de ce chapitre.

L'ACCOMPLISSEMENT DE LA PHILOSOPHIE

L'accomplissement de la philosophie consiste à:

1. Dévoiler le mystère de la nature.
2. Révéler à l'homme la réalité de la vie.
3. Satisfaire la quête de l'esprit humain.
4. Procurer l'expérience directe de l'ultime réalité de la vie et faire pénétrer ainsi dans le champ de l'expérience directe l'ensemble des différents niveaux de la vie et de la création.

L'accomplissement de la philosophie consiste à révéler à l'homme que les valeurs éphémères de la vie quotidienne coexistent avec celles, permanentes et impérissables, de la vie éternelle.

La philosophie devrait amener l'homme à connaître la réalité et faire en sorte qu'il soit établi dans la vérité de la vie et ne nourrisse plus de doutes sur aucune chose dans le domaine de la création. Non seulement devrait-il connaître la réalité, mais encore faudrait-il qu'il vive cette réalité en même temps que les valeurs pleinement intégrées de la vie. Il faudrait qu'il soit un homme éternellement comblé par la conscience divine et qu'il vive la plénitude de la vie. Il faudrait que, grâce à sa connaissance de la science de l'Etre, il soit passé maître dans l'art de vivre.

L'étude moderne de la philosophie ne rend pas totalement justice à l'ampleur du sujet. Pendant de nombreuses années, elle n'a fait qu'effleurer la surface de ce domaine glorieux de la sagesse. Ce qui s'impose maintenant, c'est une compréhension claire de l'accomplissement de la philosophie et un moyen d'amener les grandes valeurs de cette étude au niveau de l'intelligence et de l'expérience communes dans la vie pratique de tous les jours.

Heureusement pour la génération actuelle, la philosophie peut trouver son accomplissement dans une technique qui permet d'explorer les régions cachées et la réalité ultime de la vie. Nous avons vu dans *L'accomplissement de la psychologie* [1] que l'expérience véritable de l'Etre transcendantal et absolu se trouve à la portée de tous grâce à la technique de la Méditation Transcendantale.

L'Etre absolu est l'Ultime dans la création, l'ultime réalité, la vérité de la vie. Par vérité, nous voulons dire ce qui ne change jamais. L'Etre transcendantal et absolu est éternel de par Sa nature; Il demeure toujours le même. Il est le composant ultime de la création, qui ne change jamais parce que le changement appartient au domaine relatif.

Les différentes couches de la création sont toutes faites de cette substance qu'on appelle l'Etre absolu. Nous l'appelons substance afin de mieux comprendre comment toute cette création est issue de la conscience pure, ou Etre absolu. C'est comme si l'Etre absolu était le matériau dont est faite toute la création, matériau qui lui-même ne change jamais et qui donne pourtant naissance à la diversité et à la multiplicité perpétuellement changeantes des formes et des phénomènes dans la création [2].

L'expérience de l'Etre absolu ne laisse aucun doute sur le composant essentiel de la structure entière de la création. En plongeant profondément dans l'esprit, l'attention traverse tous les niveaux subtils de la conscience, les différents niveaux de la création. C'est pourquoi, dans la pratique de la Méditation Transcendantale, non seulement l'étendue intérieure de la conscience se déploie, mais le domaine tout entier de la création subtile est traversé. Entre les niveaux grossiers et transcendantaux de la conscience se trouvent l'ensemble des différents niveaux de la création. Quand l'esprit se déploie et active les niveaux profonds de la conscience, il traverse tous les niveaux de la création. Voilà comment l'esprit acquiert le pouvoir grandissant de comprendre l'univers entier.

---

1. Voir p. 248
2. Voir *L'Etre, plan de la loi cosmique*, p. 22.

C'est uniquement grâce à la pratique de la Méditation Transcendantale que tous ces mécanismes internes de la création apparaissent dans l'expérience consciente de l'esprit. Cette pratique dévoile les mystères de la nature, révélant à l'homme la vérité de la création et le domaine entier de la vie. Rien ne demeure caché, tout devient clair à l'esprit, à mesure qu'il progresse vers l'état transcendantal de la conscience pure.

Ainsi se trouve satisfaite la quête séculaire de l'expérience de la réalité, la quête séculaire de tous ceux qui cherchent la vérité. La philosophie trouve son accomplissement grâce à cette méthode simple dont chaque homme dans le monde peut maintenant disposer, cette technique simple qui permet de découvrir les domaines intérieurs de la vie et de comprendre la nature essentielle de la réalité ultime. Chaque homme peut ainsi connaître par lui-même, en en faisant l'expérience personnelle, la vérité qui se trouve derrière la création. L'expérience et la compréhension de la réalité éternelle libèrent l'homme de l'asservissement et de la soumission à ses propres pensées et désirs intérieurs, ainsi que de l'influence des idées extérieures, de l'environnement et des circonstances.

Réaliser l'objectif de la philosophie, c'est comprendre cela intellectuellement, mais également amener cette réalité au niveau de l'expérience personnelle concrète et immédiate.

Toutes les grandes expressions de la sagesse védique énoncées dans les *Upanishads*, qui affirment l'unité ultime de la vie par cette formule: « Je suis Cela, Tu es Cela et Tout ceci est Cela », ne sont rien d'autre qu'une imagination fantaisiste ou, dans le meilleur des cas, une conviction intellectuelle, si l'on ne possède pas la connaissance réelle de l'Ultime.

Sans expérience directe de l'Etre transcendantal, l'étude de la philosophie laisse l'homme dans l'incertitude quant à la nature de la Réalité suprême. C'est l'expérience réelle qui réussit à éliminer la confusion intellectuelle provoquée par l'étude de diverses écoles de philosophie.

Nous rendons grâce à la grande gloire de Sa Divinité Swami Brahmananda Saraswati, Bhagwan Shankaracharya, dont la dévotion a révélé la clef de l'accomplissement de la philosophie et a rendu facile, pour ceux qui cherchent la vérité, de parcourir le chemin qui y conduit. De ce chemin, il ne reste plus rien ou presque; il ne reste que la réalisation même du but. Ayant appris la technique de la Méditation Transcendantale et en la pratiquant chaque jour, on parvient au but même, de nombreuses fois au cours de la pratique quotidienne. C'est en cela que réside l'accomplissement de la philosophie.

LES VOIES DE LA REALISATION DE DIEU

Le mot voie présuppose une distance, partant d'un point donné pour aboutir à un autre. Les voies de la réalisation de Dieu signifient les méthodes ou pratiques adoptées par l'homme afin d'atteindre Dieu. Pour bien comprendre ces voies, il est d'abord nécessaire de préciser ce que nous entendons par Dieu et d'évaluer la distance qui Le sépare de nous.

Dieu

Dieu est le mot le plus cher pour des centaines de millions d'hommes partout dans le monde. L'idée de Dieu est, pour ceux qui la comprennent, l'idée la plus chèrement aimée de la vie humaine. La conception de Dieu est une réalité plus grande que celle de n'importe quelle conception jamais développée par l'esprit humain, en quelque époque que ce soit. L'idée de Dieu n'est ni une pensée imaginaire, ni une pensée qu'il faut dissimuler, ni une pensée qui doive servir d'abri ou de refuge. Dieu est une réalité plus concrète que n'importe laquelle des réalités du cosmos tout entier. L'existence de Dieu est une existence plus permanente et plus substantielle que l'existence temporaire et perpétuellement changeante des formes et des phénomènes de la création.

Dieu est présent dans deux aspects de la réalité: en tant qu'Etre suprême, de nature éternelle et absolue, et en tant que Dieu personnel, au niveau le plus élevé de la création phénoménale, le niveau céleste de la création. Ainsi Dieu a deux aspects: l'un qui est personnel, et l'autre, impersonnel. Ce sont les deux réalités du mot Dieu.

L'aspect impersonnel de Dieu

L'aspect impersonnel de Dieu est suprême et dénué de forme; il est l'Etre éternel et absolu. Il est sans attributs, qualités ni ca-

ractéristiques parce que tous les attributs, qualités et caractéristiques appartiennent au domaine relatif de la vie, et que le Dieu impersonnel est de nature absolue. Il est absolu, impersonnel et sans attributs, mais Il est la source de toute l'existence relative. Il est l'origine de l'ensemble des formes et des phénomènes divers de la création. Tous les attributs de l'existence relative ont leur source dans l'Etre absolu et sans attributs. Cet Absolu est de nature non manifestée: Il se manifeste à différents degrés et sous différentes formes dans les niveaux divers de la création. Chaque chose dans la création est la manifestation de l'Etre impersonnel, absolu et non manifesté, le Dieu omniprésent.

De par sa propre nature, le Dieu impersonnel, omniprésent et absolu est facteur de progrès [1]. Il se manifeste pour donner les divers aspects de la création, mais, même s'Il est présent dans la diversité des formes et des phénomènes de la création manifestée, Il maintient Son statut d'Absolu non manifesté. Ainsi le Dieu impersonnel, omniprésent, qui demeure à jamais impersonnel et omniprésent, Se manifeste sous l'impulsion de Sa propre nature, dans le domaine relatif pour donner la création.

Pour comprendre comment l'impersonnel non manifesté assume la forme des phénomènes manifestés de la création, prenons l'exemple de l'hydrogène et de l'oxygène. Tout en demeurant hydrogène et oxygène, ils assument des qualités diverses et apparaissent sous forme de vapeur, d'eau et de glace. De même, l'Etre omniprésent, impersonnel et tout-puissant, tout en demeurant l'Absolu, se manifeste de diverses manières dans les qualités, les formes et les phénomènes de la création. L'Absolu est la réalité ultime de la vie. Il est la vie éternelle et ne connaît aucun changement dans Sa nature. Il est l'ultime de la création, il est la source, l'alpha et l'oméga de la création tout entière. C'est par le pouvoir du Dieu impersonnel que le monde fut, est et sera. Tout comme il n'y a qu'un seul composant essentiel: H_20, dans la vapeur, l'eau et la glace, ainsi le composant ultime de la création entière, le Dieu impersonnel et absolu, est un, même s'Il apparaît comme multiple. L'apparence de l'un comme multiple est d'ordre purement phénoménal. La réalité du Dieu impersonnel unique est éternelle et absolue.

L'ensemble des formes et des phénomènes perpétuellement changeants ont pour fondement l'Etre immuable, éternel et absolu, qui crée le monde, le maintient et le soutient. On le nomme le Créateur parce qu'Il est le fondement de toute la création issue de Lui. Créer est Sa nature, exister est Sa nature, croître est

1. Voir *Le prana et l'Etre, L'esprit et l'Etre et Le karma et l'Etre,* pp. 28 à 34.

Sa nature. Ainsi créer, exister et croître sont différents aspects de la nature du Dieu impersonnel et tout-puissant.

Il maintient la création en ce sens qu'Il en est le constituant essentiel. Etant donné qu'Il est le fondement même de toute la création, tous les êtres demeurent naturellement en Lui. Leur existence perpétuellement changeante ayant leur fondement dans l'Etre éternel, immuable et que rien ne peut altérer. Nous voyons ainsi que le monde est la création du Dieu impersonnel et absolu. Il est soutenu par Lui et, finalement, se dissout en Lui. Pour comprendre comment le monde se dissout dans sa source, considérons à nouveau l'exemple de l'hydrogène et de l'oxygène, qui prennent les aspects divers de l'eau et de la glace. De même que les propriétés de l'eau se dissolvent dans l'oxygène et l'hydrogène, que les propriétés de la glace se dissolvent dans l'oxygène et l'hydrogène et que les propriétés de la vapeur se dissolvent dans l'oxygène et l'hydrogène, ainsi l'ensemble des formes et des phénomènes de l'existence relative se dissolvent en leur constituant essentiel qui est l'Etre, le Dieu impersonnel, absolu et éternel: le Tout-Puissant.

On dit que l'Absolu est tout-puissant, mais il ne faut pas entendre par là qu'Il est capable de tout faire. Cela parce que, étant toute chose, Il ne peut rien faire ni rien connaître. Il est au-delà de toute action et de toute connaissance. Il est tout-puissant en ce sens que, sans Lui, rien n'existerait. Tout ce qui existe est dans l'état absolu de l'Etre. C'est en ce sens que le Dieu impersonnel est le créateur du monde qu'Il maintient et soutient, demeurant éternellement dans un état non manifesté, et c'est en ce sens seulement qu'Il est tout-puissant.

Nous avons vu dans *La respiration et l'art d'Etre*[1] et *La Méditation Transcendantale*[2] comment l'Etre absolu, impersonnel et transcendantal, vibre et pénètre dans l'aspect relatif de l'existence en tant que pensée, penseur et prana. Nous avons vu qu'au cours du processus d'évolution d'une pensée, l'état subtil de cette pensée en devient l'état grossier et se transforme ensuite en paroles et en actes. C'est donc l'Etre, la conscience pure, le Dieu impersonnel, tout-puissant, qui apparaît à la fois comme sujet et comme objet.

L'individu, dans tous les aspects divers qu'il présente, est la lumière de Dieu, l'Etre impersonnel, absolu. Voilà pourquoi dans la partie intitulée *La Vie*, la vie est définie comme la lumière de Dieu, le rayonnement de l'Etre éternel, absolu. L'Etre imper-

---

1. Voir p. 99.
2. Voir p. 39.

sonnel et absolu, ou Dieu, imprègne, en tant que composant essentiel de la création, tous les domaines de l'existence. Il est omniprésent, de nature transcendantale, au-delà de tout ce qui existe dans l'existence relative.

Il est au-delà de la croyance, de la pensée, de la foi, du dogme et des rites. Il est situé au-delà de la compréhension, au-delà de l'esprit et de l'intellect. Etant donné qu'Il est transcendantal, on ne peut Le comprendre par la pensée, et Il est au-delà de la contemplation, de la décision et du discernement intellectuel. Il est l'état de l'Etre. L'Etre de tout ce qui existe est le Dieu impersonnel et omniprésent.

Il est au-delà de l'acte de connaître: Il est l'état même de la connaissance. Parce qu'Il est l'Etre de tout ce qui existe, Le réaliser signifie simplement être ce que l'on est. La réalisation de l'Etre est la réalisation du Dieu impersonnel et omniprésent. On ne saurait concevoir l'existence d'un chemin menant à son propre Etre, on ne saurait indiquer aucune voie conduisant à la réalisation du Dieu impersonnel, l'Etre omniprésent, parce que la conception même d'un chemin éloigne le Soi de son propre Etre. L'idée même d'un chemin introduit la conception de quelque chose de distant, alors que l'Etre est le Soi essentiel. Un chemin signifie un tracé entre deux points, mais, dans l'Etre cosmique omniprésent, il ne peut y avoir deux points ou deux états différents. Omniprésent signifie: qui est présent partout, qui imprègne toute chose; il ne saurait, par conséquent, être question d'un chemin. Il ne peut être question que d'être; même lorsqu'on est établi dans les différents états de la création manifestée, on est établi dans l'état de l'Etre, mais sous une forme différente. Ainsi l'Etre ne peut en aucun cas être différent de ce que l'on est déjà, et cela nous amène à conclure que la question d'une *voie* pour réaliser l'Absolu ne se pose même pas.

C'est pourquoi la réalisation du Dieu omniprésent, tout-puissant et impersonnel est la réalisation de l'état naturel de son propre Etre. S'il fallait définir une voie qui permette de réaliser l'Omniprésent impersonnel, on pourrait seulement dire que c'est une voie qui amène à se retrancher de ce qu'on n'est pas. Etre, c'est entrer dans le royaume de la nature impersonnelle. Ainsi, pour être son propre Soi, il suffit de s'abstraire de la nature personnelle, de s'abstraire du domaine de l'action et de la pensée et d'être établi dans le domaine de l'Etre. L'état de l'Etre est l'état impersonnel de la vie. On a montré qu'il suffit de prendre l'habitude de parvenir à l'Etre en s'abstrayant des niveaux grossiers de la pensée pour en atteindre les niveaux subtils, et finalement les transcender.

Ainsi il est clair que la réalisation du Dieu impersonnel consiste simplement à atteindre son propre Etre. Et cela montre qu'aucune «voie» n'existe entre celui qui fait l'expérience et le Dieu impersonnel. Ce qui existe, c'est l'éternelle existence de l'Impersonnel omniprésent. L'Impersonnel imprègne le domaine tout entier de la création comme le beurre imprègne le lait, ou comme l'huile imprègne une graine. Un moyen pratique pour parvenir à l'huile dans la graine est de pénétrer dans les couches subtiles de la graine et d'atteindre la région de l'huile. De même, si l'on veut atteindre le niveau du beurre dans le lait, il est nécessaire de pénétrer dans les couches subtiles du lait.

La seule manière de réaliser le Dieu impersonnel et tout-puissant est de pénétrer dans les couches subtiles d'une chose quelle qu'elle soit et de transcender l'expérience la plus subtile. C'est là que l'on trouvera le domaine de l'Impersonnel, le domaine de l'Etre pur, l'état de conscience pure qui se trouve dans le champ transcendantal de toute chose. La Méditation Transcendantale est un moyen d'arriver consciemment à l'état de l'Etre impersonnel et absolu, le Dieu transcendantal tout-puissant.

Le monde d'aujourd hui a une conception très vague de Dieu. Il y a ceux qui aiment à croire en Dieu, ceux qui aiment Dieu et ceux qui désirent le réaliser, mais même ceux-ci n'ont pas la notion claire de ce qu'est Dieu. Dans la plupart des cas, Dieu est resté une pensée imaginaire et agréable, un refuge pour supporter la souffrance et les misères de la vie. Pour les chefs spirituels de nombreuses religions étranges, le mot Dieu est un mot magique qui sert à contrôler les idées et la destinée religieuse de nombreuses âmes innocentes. On présente Dieu, l'essence omniprésente de la vie, comme quelque chose qu'il faut craindre.

Dieu n'est pas la puissance de la crainte; Il n'est pas quelque chose susceptible d'engendrer la peur. Dieu est l'existence de la Conscience-Béatitude, de la vie absolue et éternelle. Aucune crainte du nom de Dieu n'aurait dû être instillée dans la vie des gens; aucune religion n'aurait dû être fondée sur la crainte de Dieu.

Malheureusement, il existe aujourd hui dans le monde des religions qui fondent principalement leur enseignement sur la crainte de Dieu, et cette crainte est inculquée aux enfants de Dieu. Il est cruel, et néfaste à la vie, de répandre la crainte au nom de Dieu. Dieu est vie éternelle, pureté et béatitude. Le royaume de Dieu est le domaine de tout ce qui est bon pour l'homme. Il faut aimer Dieu et non le craindre

Le Dieu impersonnel est l'Etre qui demeure dans le cœur de chacun. Chaque individu est, dans sa nature vraie, le Dieu im-

personnel. Voilà pourquoi la philosophie védique des Upanishads déclare: « Je suis Cela, Tu es Cela et Tout ceci est Cela ». Personne n'a de raison de craindre son propre Soi, personne n'a de raison de craindre la Conscience-Béatitude, personne n'a de raison de craindre le royaume des cieux où règnent sans partage la félicité et la plénitude.

Dieu, qui est l'Etre tout-puissant, impersonnel, non manifesté, est aussi la réalité éternelle de la vie. Il est impérissable, Il est abondance, Il est vie, Il est plénitude. Chacun est à même de Le réaliser. Il suffit d'être, et la technique pour être réside dans la Méditation Transcendantale.

L'aspect personnel de Dieu

Dieu, dans sa forme personnelle, est l'Etre suprême, de nature toute-puissante. Il n'est pas « Cela ». Il ne peut qu'être « Il » ou « Elle ». « Il », ou « Elle », a une forme spécifique, une nature spécifique, certains attributs et certaines qualités.

Pour certains, le Dieu personnel est « Il », et pour d'autres, « Elle ». Certains disent qu'Il est à la fois « Il » et « Elle » mais Il ne peut certainement être « Cela », du fait de son caractère personnel. « Cela », nous l'avons vu, appartient seulement à l'aspect impersonnel de Dieu.

L'aspect personnel de Dieu a nécessairement une forme des qualités, des caractéristiques, des préférences et des aversions et le pouvoir de régir l'existence entière du cosmos, le processus de l'évolution et la création tout entière.

Dieu, Etre suprême tout-puissant, dans la personne de qui le processus de l'évolution trouve son accomplissement, se situe au niveau le plus élevé de la création. Pour comprendre comment les processus d'évolution et de la création trouvent leur accomplissement dans le Dieu personnel, nous devons passer en revue toute l'étendue de la création.

Nous constatons qu'il y a des degrés dans la création. Certaines formes, certains êtres sont moins puissants, moins intelligents, moins créateurs et moins joyeux; d'autres possèdent ces attributs à un degré supérieur. La création tout entière se compose de différents degrés d'intelligence, de paix et d'énergie.

Au niveau le plus bas de l'évolution, nous trouvons les états inertes de la création. Les espèces commencent à partir de là, et la création se développe en intelligence, en puissance et en joie. L'échelle progressive de l'évolution se continue à travers les dif-

férentes espèces des règnes végétal et animal et s'élève jusqu'au monde des anges. Au stade ultime, au niveau le plus élevé de l'évolution, se trouve Celui dont la puissance, la joie, l'intelligence et l'énergie sont illimitées. Il est omniscient, Il est omnipotent, Il est toute félicité, Il est tout-puissant Celui qui demeure au niveau le plus élevé de l'évolution.

Qu'entendons-nous par: « Il a une nature toute-puissante »? Tout-puissant veut dire avoir le pouvoir de faire, d'être et de comprendre toute chose. Cet Etre unique, suprême et personnel doit avoir un système nerveux à ce point développé que Ses pouvoirs à chaque niveau de la vie sont illimités. Ses sens sont les sens les plus puissants; Son esprit, l'esprit le plus puissant; Son intellect, l'intellect le plus puissant; Son ego, l'ego le plus puissant.

Lorsque nous voyons qu'il y a différents stades d'évolution dans les niveaux de la vie qui sont au-dessous de l'espèce humaine et qui s'étendent jusqu'à la matière inerte, nous pouvons concevoir intellectuellement un certain stade de l'évolution, au niveau le plus élevé de la création, où la vie doit être parfaite. La perfection de la vie signifie que les sens, l'esprit, l'intellect, l'ego et la personnalité sont parfaits. C'est entre cet état le plus élevé de l'évolution où la vie est parfaite, et l'état le plus bas de l'évolution, où la vie commence, que se situe la création dans toute son étendue.

Il semble donc que ce Dieu suprême et tout-puissant contrôle la totalité de la création. Toutes les lois de la nature sont contrôlées par Sa volonté. Etant tout-puissant, Il a organisé l'ensemble de la création et le domaine tout entier de l'évolution de façon qu'ils fonctionnent automatiquement ou, pourrait-on dire aussi, en complète harmonie et en conformité totale avec toutes les lois de la création.

Avec la dissolution de la création, le Dieu personnel et tout-puissant se fond aussi dans l'état impersonnel et absolu du Suprême, et, avec la création, Il revient à nouveau demeurer au niveau le plus élevé. C'est de cette façon que le Dieu personnel maintient éternellement le cycle de la création, de l'évolution et de la dissolution.

Le domaine tout entier de l'existence relative est régi par les lois de la nature qui fonctionnent automatiquement dans un rythme parfait. Ce rythme, cette harmonie de la vie, sont maintenus par la volonté toute-puissante du Dieu tout-puissant qui se tient au niveau le plus élevé de la création, et qui contrôle et commande l'ensemble de ce processus. Cet Etre tout-puissant, c'est Dieu. Intellectuellement du moins, nous pouvons Le tenir pour l'Etre suprême — Dieu.

Nous constatons ainsi que nous pouvons intellectuellement concevoir la possibilité de l'existence d'un Etre suprême sous la forme d'un Dieu personnel et tout-puissant.

Pour nous faire une idée claire de la nature toute-puissante d'un Dieu personnel, il nous faut bien comprendre que cette nature toute-puissante réside dans la perfection des sens, de l'esprit, de l'intellect et de l'ego. Lorsque nous disons perfection des sens, nous voulons dire que, s'Il a des yeux, Ses yeux sont parfaits en ce sens qu'ils peuvent voir toutes choses en même temps. S'Il a un nez, Son nez peut sentir toutes les variétés d'odeurs en même temps. S'Il a des oreilles, Ses oreilles peuvent entendre tous les sons du cosmos entier en même temps. Son esprit tout-puissant est naturellement conscient de toute chose à tous les niveaux et à tout moment. Son intellect tout-puissant est capable de décider de tout à n'importe quel moment. Toutes les décisions innombrables, qui sont le résultat apparent des lois naturelles dans le processus de l'evolution, sont les décisions innombrables du Dieu suprême, personnel et tout-puissant qui se trouve à la tête de la création. Il régit et maintient le domaine entier de l'évolution, ainsi que la vie individuelle de chacun des êtres innombrables du cosmos tout entier.

Tout ce que nous avons dit au sujet d'un Dieu personnel, nous pouvons le comprendre intellectuellement et nous pouvons envisager la possibilité d'un tel Etre suprême et tout-puissant à la tête de la création. Si nous pouvons nous représenter cela, alors nous devrions également être capables de déterminer, intellectuellement, s'il pourrait y avoir un moyen d'entrer en communion avec ce pouvoir suprême et tout-puissant, étant donné que l'individu tirerait grand profit dans sa vie des bienfaits d'une telle communion. Nous pouvons comprendre intellectuellement que, si Il ou Elle était un Etre personnel, Il ou Elle aurait certainement une nature particulière qui Lui serait propre et que le moyen de recevoir Sa bénédiction serait d'accorder la vie individuelle à Sa nature. Une telle tentative améliorerait la vie à tous les niveaux de la création. Cela hâterait le progrès de l'évolution et permettrait à la vie individuelle de parvenir aussi vite que possible au niveau le plus élevé de l'évolution. Si l'individu réussit, en modelant sa pensée, ses paroles et ses actions selon la nature du Dieu suprême, à se mettre en accord avec Lui ou Elle, alors nul doute que sa vie insignifiante et non évoluée ne soit bénie par la nature miséricordieuse et toute-puissante de Dieu. De cette manière, tout homme peut atteindre les sommets de l'évolution.

S'il n'était pas possible de concevoir intellectuellement l'existence du Dieu personnel, suprême et tout-puissant, cela semblerait dû à une faiblesse de compréhension. Quiconque peut remarquer,

à l'une des extrémités de l'existence, la création inerte, ou la moins évoluée, et peut reconnaître les différents degrés de la création, devrait être intellectuellement capable de concevoir l'existence d'un Etre suprême et tout-puissant au niveau le plus élevé de l'existence relative et, cela fait, d'aspirer à la grande réalisation.

L'incapacité d'apprécier la notion du Dieu personnel et l'incapacité de réaliser le Dieu personnel sont compréhensibles. Toutefois, réfuter l'existence du Dieu personnel ne peut qu'être le résultat d'un état d'esprit non développé.

« Dieu » est le plus saint des mots parce qu'il fait prendre conscience de l'état suprême de l'existence, le statut omnipotent de l'Etre suprême. On a dit que la réalisation de Dieu est le but de la vie. On peut dire qu'un individu, quel que soit son degré d'évolution, a pour but ultime la réalisation de Dieu, car, lorsqu'il sera en accord avec l'Etre suprême et tout-puissant, il vivra dans un état de plénitude et d'abondance et disposera d'une énergie, d'une créativité, d'une intelligence et d'une félicité sans limites.

Nous allons maintenant voir la possibilité de réaliser Dieu et analyser les différentes voies qui conduisent à la réalisation du Dieu impersonnel et personnel.

Dans notre étude des deux aspects de Dieu: l'Etre impersonnel, omniprésent absolu, et l'Etre personnel suprême, nous avons vu que la réalisation de Dieu pouvait signifier la réalisation du Dieu impersonnel ou du Dieu personnel. Nous allons considérer la réalisation de ces deux aspects de Dieu séparément, parce que la réalisation du Dieu impersonnel se fera naturellement au niveau transcendantal de la conscience. Rien dans le domaine relatif ne peut être omniprésent; relatif veut dire limité par le temps, l'espace et la causalité; or l'omniprésent est illimité.

Par ailleurs, la réalisation du Dieu personnel ne peut s'accomplir que dans le domaine relatif de la vie, au niveau de la perception humaine, au niveau de l'expérience sensorielle. La réalisation du Dieu personnel signifie que les yeux devraient être capables de voir cette Personne Suprême et que le cœur devrait être capable de ressentir Ses qualités. Ainsi la réalisation du Dieu impersonnel s'accomplit dans la conscience transcendantale et la réalisation du Dieu personnel s'accomplit au niveau de l'expérience sensorielle de l'état de veille.

Nous avons vu que la nature du Dieu impersonnel est la Conscience-Béatitude transcendantale et absolue. Pour Le réaliser, notre esprit conscient doit transcender toutes les limites de l'expérience relative et pénétrer dans un domaine situé au-delà de l'existence relative, là où l'esprit conscient reste seul dans la conscience de lui-même. Cela nécessite la réalisation du domaine

transcendantal. Il faut que l'esprit conscient soit amené, depuis le niveau actuel de l'expérience, jusqu'aux niveaux plus subtils pour finalement transcender les niveaux les plus subtils et parvenir consciemment au domaine transcendantal de l'existence. Examinons combien de voies différentes peuvent amener l'esprit conscient au domaine de l'Etre transcendantal.

Les rouages du corps, ou système nerveux, sont le mécanisme physique grâce auquel l'esprit abstrait peut percevoir. Pour toute expérience, le système nerveux doit s'adapter à certaines conditions spécifiques. Lorsqu'un homme voit, une zone bien déterminée de son cerveau fonctionne d'une manière particulière. Lorsqu'il entend, pense ou sent, différentes parties de son cerveau fonctionnent suivant chaque activité. Ainsi, en parallèle à toute activité de l'esprit, une activité correspondante s'établit dans le système nerveux. Pour produire une expérience particulière dans l'esprit, le système nerveux doit être amené à un état d'activité bien spécifique.

Supposons que l'esprit pense au soleil. La pensée du soleil ne peut être perçue que lorsqu'un secteur particulier du cerveau fonctionne d'une manière particulière. Cela nous amène à conclure qu'une pensée peut être perçue par l'esprit de deux façons différentes. Ou bien l'esprit entame le processus de la pensée et stimule le système nerveux, jusqu'à ce que le secteur particulier du cerveau parvienne à ce niveau d'activité, qui a pour résultat que l'esprit fait l'expérience de la pensée du soleil; ou bien une telle activité étant produite physiologiquement dans le cerveau, l'esprit perçoit alors la pensée du soleil.

Puisqu'on peut faire l'expérience d'une pensée de deux manières différentes, une expérience peut se produire de deux manières. Ou bien l'esprit entame le processus et stimule le système nerveux en vue d'une expérience particulière, ou bien le système nerveux est stimulé de façon à créer une activité, qui rende l'esprit capable de percevoir naturellement l'objet désiré.

La réalisation de l'Etre transcendantal est une expérience; c'est pourquoi la réalisation du Dieu impersonnel est nécessairement une expérience positive de la réalité transcendantale. Réalisation signifie expérience. L'expérience de la réalité transcendantale établit le système nerveux dans un état particulier. L'expérience du Dieu transcendantal impersonnel nécessite une condition particulière du système nerveux. S'il était possible, par des moyens physiologiques, de produire cette activité dans le système nerveux, on pourrait alors parler d'une approche physiologique à la réalisation du Dieu impersonnel. Nous allons voir en détail comment cela pourrait être possible.

Ayant établi la possibilité d'une voie physiologique menant à la réalisation de Dieu, nous en venons à la possibilité de réaliser Dieu: 1) par le processus de la compréhension intellectuelle, 2) par le processus émotionnel et 3) par le processus de l'action ou de la perception.

La perception est aussi une action de l'esprit et on peut la qualifier de processus mécanique. Pour voir quelque chose, nous ouvrons simplement les yeux et nous voyons. Pour voir, nous n'avons pas besoin de stimuler l'intellect ou de faire naître des émotions. Par conséquent, le processus de la perception est tout simplement un processus mécanique qui ne fait intervenir ni l'intellect ni aucune sorte d'émotion.

Nous en venons ainsi à définir cinq approches principales à la réalisation du Dieu impersonnel:

1. L'approche psychologique ou intellectuelle
2. L'approche émotionnelle
3. L'approche physiologique
4. L'approche mécanique
5. L'approche psychophysiologique

Une seule de ces cinq voies suffirait à quiconque. L'approche intellectuelle ne conviendra qu'aux personnes intellectuellement cultivées et douées de grandes capacités intellectuelles. L'approche émotionnelle conviendra généralement à ceux dont les qualités de cœur sont hautement développées. A ceux dont ni le cœur ni l'intellect ne sont développés, il reste deux approches possibles à la réalisation: l'approche physiologique et l'approche mécanique. L'approche psychophysiologique est, comme nous allons le voir, une combinaison des approches physique et mentale.

L'approche physiologique demande qu'on amène le corps et le système nerveux à un état qui établira l'esprit au niveau de la perception directe de la nature transcendantale de l'existence. La voie physiologique conviendra aux personnes qui sont physiologiquement normales et dont le système nerveux est normal ou presque normal. Si leur système nerveux est normal, l'approche physiologique élèvera leur niveau de conscience, quel que soit le degré de développement de leur cœur ou de leur intellect.

Produire un état particulier dans le système nerveux sans entraînement de l'esprit ou du cœur nécessitera toutefois un entraînement physique, ou physiologique, long et soutenu.

L'approche psychophysiologique est une voie qui conviendra aux personnes qui préfèrent aborder le problème de la réalisation de Dieu, à la fois du point de vue physique et du point de vue

mental, en formant simultanément le corps et l'esprit. L'approche mécanique, cependant, conviendra à tout homme, même si son esprit, son cœur ou son système nerveux sont peu développés.

La voie intellectuelle[1] vers la réalisation de Dieu

Le discernement, ou pouvoir de l'intellect, est le véhicule qui permet à l'homme de progresser sur le chemin de la connaissance. L'approche intellectuelle à la réalisation de Dieu est une approche qui a trait à la connaissance. Dans cette voie, c'est principalement l'intellect qui fonctionne; il n'est pas question ici des approches qui sont pratiquées dans la voie émotionnelle, la voie de la perception mécanique ou de la voie physiologique. Dans cette voie, tout doit être examiné et compris à la lumière du discernement qui repose lui-même sur la logique; tout doit être exact et précis; l'intellect doit être pleinement éveillé. Cette voie vers la réalisation est une voie très délicate.

Trois étapes sont nécessaires sur cette voie. D'abord on doit apprendre d'un homme réalisé, qui a parcouru cette voie, ce qu'est la nature de la vie. On doit sonder profondément la nature des expériences du monde. Ce que l'on apprend d'une âme réalisée, c'est que la création est périssable et que tout est changeant; la création manifestée des formes et des phénomènes, limités par le temps, l'espace et la causalité, est l'aspect périssable de la vie. Ayant appris cela, on doit parvenir à distinguer l'aspect périssable de l'aspect impérissable. Cette distinction est la deuxième étape. La troisième étape est l'assimilation de ce principe dans la vie pratique.

Cette distinction, entre les différents aspects de la vie, amène

1. Lorsque nous avons examiné l'état omniprésent du Dieu impersonnel, nous avons dit que le Divin transcendantal, omniprésent est, en vertu de Son omniprésence, l'Etre essentiel en chacun. Il constitue le fondement de toute vie; il n'est rien d'autre que notre propre Soi ou Etre. C'est pourquoi on ne saurait concevoir aucun chemin pour Le réaliser. Dès lors, parler d'une *voie* menant à la réalisation de son propre Etre ne semble pas justifié. Toutefois, parce que tout au long de notre vie notre attention est dirigée vers le domaine extérieur, grossier et relatif de l'expérience, nous sommes en quelque sorte privés de l'expérience directe de la nature essentielle de notre propre Soi ou Etre transcendantal. C'est pourquoi il est nécessaire d'élever notre attention jusqu'au niveau transcendantal de notre Etre. On qualifie cette élévation de notre attention de voie menant à la réalisation. Ainsi nous constatons que l'idée d'une voie menant à la réalisation est métaphysiquement absurde, mais que, sur le plan pratique, elle est hautement significative.

à conclure que la vie relative dans son intégralité est périssable et que la réalité ultime et impérissable lui est sous-jacente. Telle est la compréhension qu'il est nécessaire de posséder si l'on emprunte la voie intellectuelle vers l'illumination.

D'abord, on doit savoir que le monde n'est pas réel, même s'il semble l'être. L'esprit conclut que les formes et les phénomènes sont perpétuellement changeants et que ce qui change toujours n'a pas de statut durable.

Toutefois, au niveau sensoriel, le monde semble bien réel. Faisant appel à notre intellect, nous décidons pourtant que, puisque le monde est perpétuellement changeant, il ne peut être réel; le réel est ce qui est toujours identique à soi-même. On ne peut néanmoins purement et simplement rejeter le monde sous prétexte qu'il est irréel puisque nous en faisons l'expérience *concrète*.

Nous percevons un mur ici, un arbre là. Nous ne pouvons pas dire que l'arbre n'est pas là. Si nous disons que l'arbre est irréel, il nous faudra dire aussi qu'il n'existe pas. Or nous ne sommes pas à même d'avancer une telle affirmation. Nous reconnaissons que l'arbre est là, mais nous devons aussi dire qu'il change continuellement. Parce qu'il change continuellement, il n'est pas réel, mais parce qu'il est là, nous devons bon gré mal gré reconnaître la réalité de son existence.

Quel est l'état qui se situe entre le réel et l'irréel ? Nous l'appelons « existence phénoménale ». Le phénomène de l'arbre est là bien qu'il ne soit pas réel. L'arbre a donc une réalité phénoménale. En sanskrit, cela s'appelle mithya. Le monde est « mithya », phénoménal; il n'existe pas réellement. On en conclut que le monde n'est ni réel ni irréel.

Un homme doté d'un esprit fort et cultivé analyse avec discernement sa vie dans le monde et en vient finalement à la conclusion que le monde est mithya, ou rien de plus qu'un phénomène.

Le chercheur, qui fait preuve de discernement dans son évaluation des valeurs du monde, finira par se rendre compte de la nature périssable de la création tout entière. La contemplation pratiquée sur la nature périssable de la création commencera d'amener son esprit jusqu'à une réalité plus profonde, sous-jacente à l'aspect perpétuellement changeant de l'existence.

Lorsqu'il aura acquis une certaine connaissance de la réalité de la vie intérieure, il sera capable de contempler la réalité métaphysique abstraite de nature impérissable et de concevoir les secrets cachés de l'existence, qui se trouvent au-delà de l'aspect phénoménal perpétuellement changeant de la vie.

Il voit qu'un arbre présente de nombreux aspects: le tronc, les branches, les fleurs et les fruits. L'arbre change tous les jours; de

nouvelles feuilles apparaissent, de vieilles feuilles se flétrissent, des branches tombent et de nouvelles poussent. L'existence tout entière de l'arbre semble réglée selon un mode de changement continuel. Pourtant, derrière ces aspects phénoménaux continuellement changeants, il en est un qui ne change pas; la nourriture ou sève, qui est drainée depuis la racine, est toujours la même. C'est la sève qui se manifeste sous l'apparence des branches, des feuilles, des fleurs et des fruits. Les différents aspects de l'arbre changent, mais la sève reste la sève. La transformation de la sève en ces divers aspects de l'arbre révèle le mystère caché de la nature.

Au-delà des phases éternellement changeantes de l'existence phénoménale, il semble y avoir une réalité de caractère non changeant qui donne naissance à tous les aspects changeants de la création phénoménale. Son pouvoir de discernement ayant révélé au chercheur la possibilité de l'existence d'une certaine réalité non changeante, qui sert de fondement à la création phénoménale éternellement changeante, il entre alors dans une deuxième phase sur le chemin de la connaissance. Il est amené à contempler l'aspect permanent, immuable de la vie, aspect de l'existence qui ne change pas et qui est la réalité.

Lorsqu'il a complètement assimilé l'idée de l'impermanence de la création et de la nature phénoménale du monde, lorsque son intellect est fermement établi dans l'idée que le monde est périssable, éternellement changeant et phénoménal, alors il commence à contempler le niveau permanent et immuable de la vie.

Des analogies tirées du monde de la création matérielle, telles l'exemple de la sève dans l'arbre, aident le chercheur à découvrir la vérité métaphysique qui se situe au-delà de l'aspect phénoménal de l'existence. La chimie nous enseigne que la réalité de l'oxygène et de l'hydrogène est sous-jacente à l'existence phénoménale de l'eau. L'eau change de forme, devient vapeur, neige et glace, mais ses composants essentiels ne subissent aucun changement.

La valeur permanente de l'oxygène et de l'hydrogène donne naissance à diverses valeurs périssables: l'eau, la neige et la glace, valeurs toujours changeantes de formes et de phénomènes divers. C'est un exemple simple pour montrer que, sous-jacent aux différents niveaux de la création, il existe quelque chose dont la valeur demeure constante, alors même qu'en surface ce quelque chose continue à donner naissance à des qualités de nature perpétuellement changeante.

La contemplation sur la valeur intérieure de la vie finit par révéler à l'aspirant que le monde en perpétuel changement a pour

fondement un état de vie immuable, dépourvu de formes et de manifestations phénoménales. L'ensemble des formes et des phénomènes appartiennent au domaine relatif de l'existence, et ce qui se trouve au-delà de toutes formes et de tous phénomènes appartient donc, nécessairement, à un domaine qui se trouve en dehors de la relativité.

Le discernement intellectuel constate que le monde n'a qu'une existence phénoménale, mais qu'un élément permanent est sous-jacent aux aspects phénoménaux de la vie. Voilà comment celui qui cherche Dieu et qui emprunte la voie intellectuelle vers l'illumination trouve son esprit fermement établi dans l'impermanence de la création et dans la permanence de sa nature transcendantale. L'intellect est ainsi capable d'arriver à un point où il peut apprécier l'idée que la nature essentielle de la réalité transcendantale est permanente, immuable, éternelle et absolue. Il ne lui reste plus qu'à atteindre la réalisation.

Maintenant que l'aspirant a vu que la réalité de l'Etre transcendantal absolu sous-tend toutes les phases de la vie relative, il lui reste à faire l'expérience de la nature de l'Etre transcendantal. Parce qu'il se trouve sur la voie intellectuelle de la réalisation, il s'efforce de vérifier continuellement l'existence de cette réalité de nature transcendantale et absolue, qui est sous-jacente à l'existence phénoménale de la création.

A mesure que se poursuit la pratique de la contemplation, son esprit s'établit de plus en plus dans l'Etre éternel, qui lui devient de plus en plus familier. Sa contemplation commence à s'exprimer en ces termes: « Je suis Cela, tu es Cela et tout ceci est Cela ». Cette idée s'enracine si profondément dans sa conscience que, par une pratique prolongée, ce principe s'intègre à lui-même et qu'il commence à vivre cette compréhension dans toutes les expériences de sa vie quotidienne.

Lorsqu'il est capable de fixer sa compréhension sur l'unité de la vie, son esprit commence à être maintenu dans cette unité, même au milieu de toute la diversité des expériences de la vie quotidienne. Il se crée un état d'esprit dans lequel il est comme hypnotisé par l'idée: « Je suis Cela, tu es Cela et tout ceci est Cela ». Sa conscience est accaparée par l'idée de l'unité de la vie, et la diversité évidente de l'existence et de la création phénoménale commence à coexister avec cette unité. Tel est le début de l'expérience de la réalité transcendantale au niveau de la compréhension intellectuelle.

La première étape sur la voie intellectuelle de la réalisation de Dieu est donc la distinction entre le réel et l'irréel et la contemplation de la nature transitoire, futile, éternellement changeante

et périssable du monde. La deuxième étape consiste à pratiquer la contemplation de l'unité et des caractéristiques éternelles de l'existence immuable, qui est à l'origine de toutes les phases perpétuellement changeantes de la vie.

La troisième étape consiste à vivre ce principe dans la vie quotidienne grâce à la pratique, qui vise à établir dans les profondeurs de la conscience l'unité de la vie éternelle exprimée par la première, la deuxième et la troisième personne: « Je suis cela, tu es Cela et tout ceci est Cela ».

Cette voie vers l'illumination est, pourrions-nous dire, une voie d'autohypnotisme. User de discernement pour apprécier une existence phénoménale en perpétuel changement, tout en essayant de localiser une caractéristique sous-jacente et non changeante est une chose; tenter d'associer son Etre avec l'Etre cosmique en est une autre. C'est la voie intellectuelle vers l'illumination, dans laquelle seul intervient l'intellect. A moins que la compréhension de l'unité de la vie ne pénètre profondément dans la conscience et ne commence à être vécue, au milieu de toute la multiplicité et de toute la diversité de l'expérience et de l'activité de la vie, elle ne deviendra pas un état de réalisation. Par conséquent, l'aspirant qui choisit la voie intellectuelle vers la réalisation comprend, assimile et essaie de vivre l'unité impérissable et immuable de l'Etre absolu par rapport à son Etre propre.

L'idée de l'unité de la vie pénètre si profondément dans la conscience de l'aspirant que l'association de son esprit avec les expériences des états de veille, de rêve ou de sommeil profond n'affaiblit pas la conviction qu'il est lui-même l'Etre absolu, impérissable, immuable et éternel. Lorsque cette idée est fixée dans sa conscience, il commence à vivre cette unité de la vie à travers toute la diversité des états de veille, de rêve et de sommeil. Lorsqu'il s'élève à l'état de l'Etre éternel, tout en demeurant néanmoins dans le domaine de l'expérience relative, alors sa conscience est totale, alors sa vie est complètement réalisée. Ainsi se présente la réalisation du Dieu impersonnel et omniprésent lorsqu'on choisit la voie intellectuelle.

La nature de cette voie est de cultiver l'esprit de telle sorte que, progressivement, il ne trouve plus aucun intérêt aux expériences de la vie pratique de tous les jours. Un tel esprit est, par nature, contemplatif. Il s'attache en premier lieu à penser à la négation de la création, à la futilité, à la nature éphémère et périssable de l'existence phénoménale et, en second lieu, à contempler la nature impérissable qui se cache derrière les phases évidentes de la vie. L'esprit pense et contemple sans cesse, s'efforçant de distinguer la réalité transcendantale du monde extérieur périssable,

mais, en essayant de vivre cette réalité, il perd tout le charme du monde extérieur. Un tel esprit finit nécessairement par s'écarter de la vie pratique; c'est pourquoi la voie intellectuelle vers la réalisation de Dieu par la contemplation ne convient certainement pas à l'homme pratique. Ce n'est pas une voie pour celui qui vit dans le monde. Il est impossible qu'un individu actif dans le monde, chargé de responsabilités envers sa famille et envers la société et subissant la pression de son travail réussisse jamais à imprégner son esprit de la nature divine par cette méthode de contemplation. Cette voie intellectuelle de la révélation divine convient à ceux qui ne s'intéressent pas à la vie pratique, qui se sont tenus à l'écart des responsabilités de la vie, qui ont fui l'activité des affaires et choisi la voie du reclus. Le silence dont jouit le reclus est tel qu'il le tient à l'écart du travail. Il passe, dans le silence, la majeure partie de son temps à contempler, à réfléchir et à assimiler la nature divine pour la faire sienne. Seul l'aspirant qui mène ce genre de vie retirée et contemplative peut parvenir à la réalisation par la voie de la contemplation.

Prenez par exemple un homme qui répète sans cesse: « Je suis roi, je suis roi ». En se concentrant sur la pensée qu'il est roi, il pourrait finalement susciter en lui-même un état d'esprit dans lequel, même en se promenant dans la rue, il continuerait à se sentir roi. Cet état d'esprit pourrait devenir si convaincant et si fortement ancré dans son esprit que, même s'il devait mendier, dans la rue, il continuerait d'éprouver en lui-même le sentiment de sa royauté. De cette manière, indépendamment des circonstances ou de l'environnement, il pourrait créer un état d'esprit dans lequel il aurait toujours le sentiment d'être roi.

Tel est l'état du contemplatif qui cherche la vérité en empruntant la voie intellectuelle vers la réalisation. Il est important de remarquer que la réussite de ce genre de contemplation dépend d'une longue pratique. Si un homme dispose de beaucoup de temps pour entretenir l'idée qu'il est roi, alors il lui sera possible d'établir fermement ce sentiment dans sa conscience. Par contre, s'il ne dispose pas du temps nécessaire à de longues contemplations sur l'idée qu'il est roi, cette idée ne s'enracinera pas solidement dans son esprit.

Pour réussir à s'établir dans l'unité de la vie grâce à la contemplation, il est nécessaire d'être contemplatif pendant la plus grande partie de son existence. Il faut beaucoup de temps à l'aspirant pour s'ancrer dans l'idée de l'unité et de la permanence de la vie. Ce n'est certainement pas la voie d'un chef de famille, parce que le chef de famille a toutes sortes de responsabilités. Ce genre de contemplation conduirait le chef de famille à abandonner ses res-

ponsabilités, ou bien à devenir irresponsable. Pour assumer ses responsabilités, il faut consacrer de l'attention et du soin à son travail, or ce genre de contemplation exige la négation et l'abstention de tout travail.

Le Raja Yoga[1], dont la pratique s'effectue par la contemplation, appartient à ce genre d'approche intellectuelle conduisant à la réalisation de Dieu. Cette voie n'est certainement pas pour celui qui vit dans le monde. Pour réaliser Dieu, le chef de famille a besoin d'une voie qui fasse appel à l'action et non à la contemplation. Il ne convient pas à un homme qui vit dans le monde, assume des responsabilités familiales et connaît des obligations sociales, de considérer toutes choses comme précaires, futiles et transitoires. Lorsque cette méthode, qui fait intervenir le discernement intellectuel, est pratiquée par quelqu'un qui mène une vie active dans le monde, elle aboutit à une division de l'esprit qui perturbe la coordination entre l'esprit et le système nerveux et empêche ainsi toute possibilité d'acquérir une conscience plus élevée.

Nombreux sont les hommes à la recherche de l'illumination qui, pendant des siècles et des siècles, ont malheureusement été victimes de cet état qui aboutit à l'échec tant dans le monde que dans la quête du Divin. Le véritable éveil intérieur par la voie intellectuelle signifie qu'il faut dépasser par la force de l'intellect le domaine intellectuel et parvenir ainsi dans le domaine de la conscience divine transcendantale. Cela exige que l'on conduise l'esprit conscient jusqu'à la réalité transcendantale de l'Etre. Aucune espèce d'état d'âme créé sur le plan intellectuel ne peut réussir à amener quelqu'un à ce niveau de conscience.

La voie émotionnelle vers la réalisation de Dieu: la voie de la dévotion

La voie de la dévotion fait appel aux qualités du cœur. Toutes les voies de la dévotion sont des voies émotionnelles vers la réalisation de Dieu. Les qualités du cœur sont les qualités qui permettent à l'homme d'éprouver des sentiments. Elles diffèrent des qualités de l'esprit qui permettent à l'homme de penser et de comprendre.

Sur la voie intellectuelle qui conduit à la réalisation de Dieu, les facteurs prédominants sont la connaissance et la compréhension

1. Le Raja Yoga est une voie vers la réalisation de Dieu par la contemplation.

intellectuelles. Ici, dans la voie de la dévotion, le facteur primordial est le sentiment. Le sentiment de l'amour est le véhicule qui permet à l'homme de progresser dans cette voie. L'amour, l'émotion, le bonheur, la compassion et le don de soi sont les qualités du cœur qui jalonnent la voie de la dévotion. L'amour augmente, et à mesure qu'il s'intensifie, il abandonne derrière lui les régions de moindre bonheur et s'implante dans des régions de bonheur plus stables et plus précieuses. La voie de la dévotion est une voie de bonheur, d'amour, une voie qui utilise les qualités du cœur.

L'amour de Dieu est la plus grande vertu qu'un homme puisse jamais cultiver; grâce à elle se développe l'amour de la création de Dieu et de Ses enfants. La douceur, la compassion, la serviabilité et la tolérance envers les autres émanent d'un cœur où grandit l'amour de Dieu.

Heureux sont ceux dont le cœur se fond dans l'amour de Dieu, qui ressentent l'abondance dans l'amour et la dévotion envers Dieu, ceux dont le nom de Dieu et Son souvenir emplissent le cœur et le font déborder d'amour. Heureux ceux dont la vie est consacrée au Dieu tout-puissant et au bien de Sa création. Dévotion plus profonde signifie amour plus profond, ce qui se traduit par un surcroît de bonheur, de contentement, de gloire et de grâce.

Un homme sur le chemin de la dévotion devient de plus en plus conscient que le bonheur peut atteindre des degrés toujours plus élevés. La voie de l'amour est semblable à la relation d'un enfant avec le cœur de sa mère. Au moment où l'enfant fait son premier pas vers sa mère, le cœur de celle-ci s'élargit. Le bonheur de la mère se dirige vers l'enfant et se reflète sur lui, de sorte qu'à chaque pas ce dernier éprouve un bonheur plus grand, et cela en retour se reflète dans le cœur de la mère. La joie de la mère augmente et elle est à son comble lorsque l'enfant arrive dans ses bras et voit qu'il ne fait plus qu'un avec le cœur de sa mère.

Au fur et à mesure que l'amour s'intensifie dans son cœur, le dévôt éprouve un bonheur toujours plus grand. Son cœur atteint son objectif lorsque son amour repose dans l'existence éternelle de Dieu. Le dévôt et Dieu deviennent un. La goutte d'eau trouve son accomplissement dans la plénitude de l'océan et les deux s'unissent. L'unité est parfaite et, dans sa plénitude, l'unité seule existe. Ici l'un se fond dans l'autre sans laisser la moindre trace. En vain on en chercherait deux; la voie de l'union s'efface et seule l'union demeure.

Celui qui aime Dieu est noyé dans l'océan de Son amour; Dieu lui-même est noyé dans l'océan d'amour de celui qui l'aime. Telle est la grande union dans toute sa simplicité. Il n'y a ni discer-

nement, ni élimination, ni négation, ni compréhension intellectuelle. La voie de l'amour est celle de l'aveuglante béatitude. Sur la voie de l'amour, il n'y a qu'une seule direction: celle qui conduit d'un bonheur moindre vers un plus grand bonheur.

Le fleuve d'amour s'écoule sur la pente rapide de la conscience-de-Dieu. Il coule à grande vitesse et très vite se perd et, en se perdant, il acquiert le statut illimité de l'océan d'amour. Cette perte est une victoire sur la voie de l'amour. Elle est bénie cette perte qui témoigne que la plénitude de la vie est atteinte. Bénis sont ceux qui se perdent sur cette voie de l'amour, et plus encore ceux qui perdent aussi la voie, atteignent le but et le vivent.

La beauté de cette voie est que ce qui motive la perte du Soi, c'est l'amour. Celui qui aime ne sait rien d'autre que perdre et il n'est poussé en cela par aucun espoir de gain. Simplement, il se sait sans but. L'amour s'éveille en lui et il l'accepte comme il vient et, venant en lui, l'amour augmente. Il se perd sans cesse, mais ne sait pas qu'il se perd, ne sait pas même l'instant où il est complètement perdu. Car, lorsqu'il est perdu, il est Dieu; ou plutôt ce n'est pas qu'il soit Dieu, mais que Dieu est Dieu. Unité de la conscience-de-Dieu, existence une et éternelle, unité de la vie éternelle, unité de l'Etre absolu; seul l'Un demeure. Alors la diversité de la vie est comme la diversité des vagues sur l'éternel océan de l'amour de Dieu.

La multiplicité de la vie se retrouve dans l'unité de la conscience-de-Dieu. Les multiples formes et phénomènes du monde alentour sont comme des rides ou des vagues à la surface de l'eau, un mirage dont l'existence n'est qu'apparente au sein de l'existence illimitée de Dieu.

Les vagues d'amour s'élèvent à la surface de la vie simplement pour que la vie puisse être sentie, connue et vécue dans sa diversité; elles s'élèvent pour que la voie de l'amour soit toujours présente à la surface de la vie et que, toujours, l'amour soit là pour tous ceux qui naissent à la vie; elles s'élèvent enfin pour que ceux qui aiment la vie trouvent la vie en la perdant et trouvent Dieu en se perdant eux-mêmes dans la conscience-de-Dieu.

Tout cela afin que les dévôts continuent, encore et toujours, à avoir besoin de Dieu et le trouvent, que Dieu continue à descendre dans l'âme des dévôts et à demeurer en eux, et que les dévôts continuent à demeurer et à vivre en Dieu. La voie vers Dieu, la voie de l'amour, ne mène que dans une seule direction: des degrés moindres du bonheur jusqu'à des degrés plus élevés de félicité, et finalement à la béatitude éternelle; des degrés moindres de l'intelligence jusqu'à l'intelligence absolue et éternelle. Parler de l'accroissement de l'intelligence sur la voie de l'amour semble

illogique parce que l'amour est une qualité du cœur et qu'il a peu de rapport avec l'intelligence. Il ne semble pas raisonnable de dire que l'intelligence croît en même temps que l'amour. Lorsque l'amour grandit, la lumière de Dieu s'intensifie et devient la lumière de l'amour. La lumière de Dieu s'intensifie et, grâce à elle, l'intelligence et toutes choses qui en dépendent sont enrichies. Pourtant nulle place ne reste à l'intelligence parce que tout est conquis par ce grand flux d'amour. Non pas que l'intelligence soit annihilée; simplement c'est comme si la lumière de l'intelligence se fondait dans la lumière de l'amour, qui est la lumière de la vie. Comme les différentes couleurs du spectre se fondent les unes dans les autres pour donner naissance à un puissant rayon de lumière blanche, ainsi les lumières de l'intelligence, du bonheur et de la créativité s'unissent pour produire un puissant courant d'amour.

La lumière de l'amour est l'aveuglante lumière de l'amour seul, et l'intelligence, la puissance dans toute leur grandeur, ainsi que toutes les autres qualités, tout est là, présent; mais sous une forme latente. Toutes sont perdues dans la lumière de l'amour. Pas vraiment perdues cependant; c'est comme si leur identité était oubliée dans l'amour de Dieu. L'amour et l'intelligence, la puissance et l'intelligence, et toute la diversité et la vanité de la vie se fondent dans l'unité de Dieu, laissant Dieu dans l'amour du dévôt et le dévôt dans l'océan de l'amour de Dieu. Toutes les qualités de la vie et les formes multiples de l'existence phénoménale sombrent pour laisser les eaux fraîches de la vie éternelle trouver leur plénitude dans l'océan de la conscience-de-Dieu.

Sur la voie de l'amour, la diversité de l'univers trouve son accomplissement dans l'unité de Dieu. Par l'amour on sait que Dieu se trouve dans le monde et que le monde se trouve en Dieu. Et pour pouvoir faire l'expérience de la gloire de Dieu, il faut que le bonheur augmente. Car qu'y a-t-il à la surface de la vie qui puisse augmenter le bonheur? L'attention doit se diriger vers les régions plus subtiles de la vie, vers les niveaux plus subtils de la création, les niveaux plus profonds de la conscience. Porter l'attention vers les niveaux plus profonds de la conscience, voilà la clef qui permet de faire l'expérience d'un plus grand bonheur. C'est le principe même de la Méditation Transcendantale. C'est cela qui apporte l'accomplissement à la voie de l'amour. La voie de la dévotion sans la pratique de la Méditation Transcendantale, sans une expérience plus intense du bonheur le plus grand qui soit, reste irréalisable.

La Méditation Transcendantale emplit le cœur de l'homme d'un grand bonheur; le cœur se sent comblé. La pratique de cet-

te méditation accroît le pouvoir qu'a le dévôt de ressentir en son cœur un plus grand bonheur et lui donne ainsi la possibilité de poursuivre sa route, même lorsqu'il éprouve la plénitude de la béatitude éternelle, et de ne jamais s'arrêter avant que l'océan d'amour ne soit empli de gloire absolue dans la grâce et qu'il ne se déverse sur toute chose dans la création. Grâce à la méditation, l'amour absolu devient une expérience personnelle, réelle et significative, quel que soit l'objet de l'expérience dans cet état éternel de conscience-de-Dieu.

L'approche physiologique de la réalisation de Dieu

Il peut sembler étrange de parler d'une approche physiologique de la réalisation de Dieu. Pourtant, nous appartenons à une ère scientifique et, pour explorer systématiquement les voies de la réalisation de Dieu, nous devons les explorer sous tous les angles possibles.

L'univers physique avec ses multiples possibilités d'expériences s'offre à notre perception. Se peut-il qu'il y ait un moyen physique de réaliser Dieu? Le plan physique peut-il fournir le moyen de s'élever jusqu'à la conscience cosmique? Le plan physique peut-il fournir le moyen de s'élever jusqu'à l'accomplissement de la vie? Comment pouvons-nous produire un état de tranquillité parfaite au milieu des activités les plus diverses? Comment pouvons-nous atteindre ce sommet du développement humain en agissant sur le plan physique de la vie ?

Pour comprendre comment cela est possible, il faut d'abord savoir que l'état d'existence divine, de vie divine, ou de réalisation de Dieu, est un état qui correspond à une expérience réelle. C'est une expérience, non pas une pensée imaginaire. Ce n'est pas un état entretenu par une humeur quelconque et cela ne se situe pas au niveau de la pensée. C'est une expérience concrète de la vie. C'est l'état de la vie, c'est l'Etre.

Pour n'importe quelle expérience, il faut qu'une activité soit produite dans le système nerveux. Il faut que le système nerveux soit ordonné selon une structure particulière. Pour donner lieu à une expérience spécifique, le mécanisme du système nerveux doit se trouver dans une condition spécifique. Le fait d'entendre un mot par exemple est le résultat d'une certaine activité dans le système nerveux, et c'est cette activité qui est responsable de l'expérience que nous faisons de ce mot. Si nous voyons une fleur et si son image est transmise à l'esprit par l'intermédiaire de la ré-

tine de l'œil, c'est une activité très compliquée dans le système nerveux qui donne lieu à la perception de la fleur. Si nous sentons quelque chose, une certaine activité dans une région spécifique du système nerveux produit cette expérience particulière. Si nous touchons quelque chose, l'expérience du toucher produit une activité particulière dans cette partie déterminée du système nerveux qui permet à l'expérience d'avoir lieu. Ainsi, toute expérience quelle qu'elle soit repose sur une activité particulière du système nerveux.

Ceux qui méditent savent que, pendant la méditation, ils font l'expérience des états subtils de la pensée. Pour faire l'expérience d'un état très subtil de la pensée, il doit nécessairement y avoir une activité subtile correspondante dans une région plus sensible du système nerveux. Lorsque la pensée a été transcendée et que l'esprit atteint l'état transcendantal, il arrive à un état d'équilibre et de silence et devient pleinement conscient de la conscience pure. C'est une expérience concrète. Bien qu'il n'y ait l'expérience d'aucun objet extérieur, il s'agit d'une expérience d'un type bien particulier, dans laquelle celui qui fait l'expérience est laissé à lui-même. C'est l'état de conscience pure, l'expérience de l'Etre pur. L'expérience de l'Etre pur et l'état de l'Etre signifient la même chose. Pour que cette expérience puisse avoir lieu, il faut qu'existe une condition particulière du système nerveux, un état particulier d'éveil équilibré, dans lequel le système nerveux n'est pas passif. Il est actif, mais n'a aucune activité parce qu'il ne fait l'expérience d'aucun objet. Le système nerveux n'est certainement pas aussi passif que pendant le sommeil profond et dans cet état transcendantal, l'esprit n'est pas passif lui non plus.

Au cours du sommeil profond, quand le cerveau ne fonctionne pas, cet état de non-fonctionnement empêche l'esprit de percevoir quoi que ce soit. Mais quand un mot quelconque est prononcé — par exemple, au cours de la méditation, quand le mot, le *mantra*, est répété, il se crée une condition particulière dans le fonctionnement du mécanisme du cerveau. A chaque degré de l'expérience subtile de la pensée, le cerveau fonctionne à un niveau d'activité approprié. Dans l'état de transcendance, un état spécifique du mécanisme cérébral donne naissance à l'expérience de la pure conscience transcendantale. Comme c'est le cas pour toute autre expérience, le cerveau doit atteindre un état spécifique pour que l'expérience du transcendant ait lieu. Il atteint un état de suspension, à la fois actif et non-actif. Néanmoins, ce n'est pas l'état habituel du cerveau.

Ou bien le cerveau fonctionne, comme c'est le cas dans l'état de veille, ou bien il ne fonctionne pas, comme dans le sommeil

profond, ou encore il fonctionne de manière imaginaire comme dans le rêve. Mais parce que l'état de l'Etre transcendantal n'est pas une expérience courante, la condition dont le cerveau a besoin pour faire cette expérience transcendantale n'est pas courante elle non plus. Elle n'apparaît ni dans l'état de veille, ni dans le rêve, ni dans le sommeil profond.

Une manière de créer cette condition particulière du cerveau est de faire l'expérience des états subtils d'une pensée, c'est-à-dire de réduire cette pensée jusqu'à atteindre son état le plus subtil et faire l'expérience du transcendant. C'est ainsi que la condition particulière du cerveau qui permet de donner naissance à l'expérience de la conscience transcendantale apparaît progressivement dans le processus de l'expérience par l'intermédiaire de l'esprit.

Telle est l'approche mentale à la réalisation de Dieu. L'esprit passe d'une expérience à une autre, progressant d'une expérience de nature grossière à une expérience de nature subtile pour arriver finalement à l'expérience particulière de l'état transcendantal.

Lorsque le corps a fonctionné pendant un certain temps, le système nerveux est fatigué et le sommeil survient. Cette fatigue est un état physique du système nerveux, provoqué par un fonctionnement continu et sans repos jusqu'à ce que le système nerveux accède à un état où il devient incapable de donner lieu à une quelconque expérience.

Il devrait exister un moyen de créer physiquement un état particulier du système nerveux qui corresponde à cet état qui donne naissance à la conscience transcendantale. Lorsque le système nerveux est fatigué, un état se crée dans lequel le cerveau ne perçoit plus rien; de la même façon il devrait être possible, par une stimulation physique du système nerveux, de faire apparaître la conscience transcendantale.

Si une telle opération était possible, elle constituerait une approche physiologique à la réalisation de Dieu.

Dans le Hata Yoga[1], le système qui existe en Inde depuis des temps très reculés, nous trouvons une approche physiologique à la réalisation de Dieu, par laquelle le système nerveux est amené à un état qui provoque un fonctionnement particulier du cerveau. Dans cet état, le cerveau permet à l'esprit d'atteindre la conscience transcendantale.

Pendant les états de sommeil, de rêve, de veille, et au cours de toutes les expériences, la respiration se poursuit et le cerveau

1. Le Hata Yoga est une voie qui conduit à l'illumination par le contrôle forcé du corps ainsi que de la respiration en vue de contrôler l'esprit et de faire naître la conscience-de-Dieu.

continue de fonctionner: cela donne lieu dans le corps à une activité incessante. Pour qu'apparaisse la conscience transcendantale nous avons vu qu'il faut que l'activité du cerveau s'interrompe, mais il ne faut pas que le cerveau puisse devenir statique. Le cerveau est maintenu dans un état d'activité suspendue, sans pour autant être passif. Il est éveillé, mais ne présente aucune activité. Si l'on veut que le cerveau soit ainsi maintenu dans un état de suspension, il faut alors que tout le fonctionnement du système nerveux soit également maintenu dans un état particulier qui ne corresponde ni à l'activité ni à l'inactivité. Pour que cela soit possible, il faut que la respiration soit maintenue, quant à elle, dans un état qui ne soit ni d'expiration ni d'inspiration. La respiration doit se situer entre ces deux phases et doit être conservée dans cet état d'équilibre.

Pour amener le fonctionnement du système nerveux à cet état de suspension, il faut exercer le corps, car il a pour habitude d'être soit actif dans l'état de veille, soit inactif dans l'état de sommeil; ce sont là les conditions normales du corps. Il faut, pour cette raison, l'habituer à demeurer au repos, sans que pour autant il entre dans un état passif.

Lorsque le corps fonctionne normalement, notre expérience commune est que nous sommes soit éveillés soit endormis. Quand le sommeil s'empare de nous, nous nous en rendons plus ou moins compte, car une indolence croissante nous gagne.

Notre aptitude à percevoir diminue et, en fait, nous ignorons à quel moment précis le sommeil survient. Nous sentons bien quand nous sommes sur le point de nous endormir et nous nous rendons bien compte que notre conscience s'estompe graduellement, puis nous ne sentons plus rien. La conscience s'affaiblit jusqu'au moment où elle nous a complètement désertés, mais nous ne faisons pas l'expérience de sa disparition finale. Cela montre que soit le corps soit l'esprit n'est pas complètement normal. Si le système nerveux tout entier était normal, alors nous devrions être capables de faire l'expérience de la conscience pure, cet état de conscience qui est presque identique au sommeil profond et en même temps presque identique à l'état le plus subtil de l'état de veille.

C'est comme si notre constant assujettissement aux expériences extérieures avait modelé notre système nerveux. Normalement nous devrions percevoir la naissance d'une pensée. Cela devrait être notre expérience habituelle si notre corps était parfaitement pur, c'est-à-dire si notre cerveau était parfaitement pur. Par physiquement pur, nous entendons qu'il doit être exempt de toute tension et de toute passivité. La matière même qui consti-

tue le cerveau devrait permettre à celui-ci d'être normal tant en ce qui concerne sa nature physique que son fonctionnement.

Dans notre état d'esprit ordinaire, lorsqu'une pensée surgit, l'esprit est éclipsé. L'esprit est alors absorbé par cette pensée. Une fois la pensée transformée en acte, une fois son but atteint, le désir est satisfait. Si nous voulons sentir l'odeur d'une fleur, la pensée correspondante s'élève et, lorsqu'elle atteint le niveau conscient de notre esprit, celui-ci commande à la main de saisir la fleur, de la porter à notre nez, et nous sentons la fleur. A ce moment-là, le désir de sentir la fleur est comblé, c'est-à-dire que le désir a pris fin.

Si le cerveau fonctionne normalement, une fois que le désir est satisfait et avant qu'un autre ne surgisse, l'esprit doit percevoir l'état de l'Etre pur, ou conscience pure. C'est ce qui se produit chez un homme réalisé lorsqu'il fait l'expérience d'un désir. Lorsqu'un désir est satisfait et avant qu'un autre ne surgisse, il jouit de l'état naturel de l'Etre. Cela parce qu'il n'y a pas d'activité dans le cerveau. Libre d'activité, le cerveau n'entre pas dans un état de passivité. Il chérit l'état de l'Etre, ou conscience pure.

Entre deux pensées se trouve l'état de l'Etre pur. Chaque pensée surgit de l'état de l'Etre pur et, entre deux pensées, il y a un intervalle. Cet intervalle ne devrait pas être vide d'expérience. Si le cerveau fonctionne normalement, si l'esprit et le système nerveux sont purs, alors entre deux pensées, on fera l'expérience de l'Etre. Ce n'est cependant pas l'expérience habituelle.

Lorsque nous sommes fatigués, l'esprit s'engourdit et cesse de fonctionner. L'incapacité du cerveau à fonctionner est provoquée par un manque de pureté. Cela peut être dû à des causes physiques. L'alcool, par exemple, affecte le cerveau et provoque l'indolence de l'esprit. Les effets de l'activité fatiguent également l'esprit et le rendent indolent et exténuent le système nerveux à un point tel que l'esprit n'est même plus capable de percevoir les niveaux superficiels et grossiers des choses, encore moins leurs niveaux subtils.

L'aptitude du système nerveux à connaître des états extrêmement subtils d'expérience est endommagée par l'altération de la matière cervicale due à des impuretés physiques, par la fatigue ou par des pensées négatives, toutes choses qui épuisent l'énergie mentale. La fatigue en est le principal facteur. Elle ne permet pas à l'esprit de percevoir les choses subtiles. Une mauvaise nourriture peut aussi rendre l'esprit indolent, nous faire dormir ou nous rendre irritable. Nous mangeons et buvons, et tout ce que nous mangeons ou buvons peut contenir quelque élément impur qui affecte l'esprit.

Si un facteur matériel peut rendre l'esprit apathique, de la même manière un facteur matériel peut rendre l'esprit dynamique. Si l'épuisement peut rendre l'esprit indolent et conduire au sommeil, la fraîcheur et l'énergie peuvent aussi ranimer l'esprit et le rendre alerte.

L'approche physiologique a pour but d'éliminer du système nerveux les conditions physiques qui provoquent l'indolence. Par conséquent, elle s'attaque aux impuretés présentes dans le corps et à ce qui cause la fatigue. Nous voulons purifier le système nerveux à un degré tel qu'il connaîtra finalement la condition exacte qui donne lieu à l'état de conscience transcendantale. C'est pourquoi nous créons dans le système nerveux un état physique tel que le corps se trouve dans sa condition la plus normale.

Le système nerveux humain est parfait parce qu'il a le pouvoir d'accéder à la conscience transcendantale. Toutefois, si l'on consomme une nourriture et des boissons impropres, si l'on respire un air vicié, le système nerveux devient incapable d'atteindre la conscience transcendantale. Nous voyons donc que l'approche physiologique à la conscience-de-Dieu consiste à: 1) choisir la qualité de nourriture appropriée, 2) choisir le genre d'activité qui convient, 3) éliminer du système nerveux l'influence de la nourriture mauvaise et l'activité inadéquate.

Tout cela requiert naturellement une grand discipline à tous les niveaux de la vie. C'est pourquoi une telle approche ne convient qu'à ceux qui vivent une vie d'ermite. Eux seuls peuvent y consacrer le temps nécessaire, sous la direction personnelle d'un maître. Ce n'est certainement pas la voie d'un chef de famille dont le mode de vie est tel qu'il ne saurait se livrer à des pratiques laborieuses et qui prennent beaucoup de temps. Il existe, néanmoins, d'autres moyens de parvenir à l'illumination qui conviennent davantage à l'homme moderne qui vit dans le monde.

La voie mécanique vers la réalisation de Dieu

Il est inhabituel de concevoir une voie vers la réalisation qui puisse être parcourue jusqu'à son but d'une manière mécanique. Pourtant une étude approfondie du processus de la perception révélera qu'il est effectivement possible de parvenir à la réalisation de Dieu d'une manière mécanique.

La perception résulte du rayonnement naturel de la conscience du centre de l'Etre pur dans l'homme jusqu'à l'objet perçu. On peut illustrer cela par un exemple.

Le courant d'un élément de batterie atteint l'ampoule et se projette sous forme de rayon de lumière. Au fur et à mesure que la lumière se propage, son intensité diminue jusqu'à ce que, finalement, une limite soit atteinte où la lumière n'existe pour ainsi dire plus. De même qu'émanant de l'inépuisable énergie de l'Etre, la conscience se diffuse à travers le système nerveux, atteint les sens de la perception et se projette sur l'objet de l'expérience. Plus le rayonnement s'éloigne du centre de la conscience, plus l'intensité de la félicité diminue. L'ensemble de ce processus est automatique et mécanique.

Le système nerveux est le moyen par lequel la conscience se manifeste et se projette dans le monde extérieur, ce qui donne lieu au phénomène de la perception.

Le processus de la perception est à la fois mécanique et automatique. Pour voir un objet, nous n'avons qu'à ouvrir les yeux et la vue de l'objet se produit automatiquement sans intervention de l'intellect ou des émotions. Pour que la perception ait lieu, il n'est pas nécessaire de faire intervenir l'intellect ou les émotions. Voilà ce que nous entendons par « la perception est mécanique ».

Le rayonnement de la conscience part de l'état pur, abstrait et absolu de la béatitude et irradie cette béatitude à un degré de moins en moins intense au fur et à mesure qu'il s'éloigne de sa source. L'unité de l'Etre, qui apparaît dans la diversité infinie de la création, est une projection automatique de la conscience.

Ainsi la perception dans le monde extérieur est le résultat mécanique du processus divergent de la conscience. Le degré de béatitude décroît au fur et à mesure qu'on progresse vers les niveaux extérieurs grossiers de l'expérience, et augmente progressivement lorsqu'on se dirige vers les niveaux intérieurs plus subtils et qu'on s'approche de la source de l'Etre. Ainsi, que l'on perçoive les niveaux de la conscience se projetant vers l'extérieur ou les niveaux de la conscience se projetant vers l'intérieur, le processus de la perception demeure à la fois mécanique et automatique. La perception demeure automatique, qu'elle soit dirigée vers l'extérieur ou vers l'intérieur; qu'elle s'exerce dans les domaines grossiers ou subtils de la vie ou dans l'état transcendantal de l'Etre. Voilà comment la réalisation de l'Etre est possible sur le plan de la perception mécanique. Cela justifie le processus mécanique de la perception comme moyen de la réalisation de Dieu.

Nous allons maintenant analyser le processus de perception qui permet d'atteindre cette réalisation.

Le processus de la perception du monde extérieur commence dans le domaine non manifesté de la conscience pure et s'achemine, par l'intermédiaire de l'esprit et du système nerveux, jus-

qu'au domaine manifesté de la création grossière. Cela signifie que le processus de perception est le résultat de la projection vers l'extérieur de la conscience intérieure. Toutefois, si l'on cherche l'état de conscience pure, il faudra que ce processus de perception soit inversé. La conscience doit être retirée du domaine extérieur grossier et dirigée vers l'intérieur. C'est pourquoi la perception de l'Etre pur demande la cessation de l'activité grossière et son remplacement par l'appréciation des stades successifs de la diminution de l'activité, jusqu'à ce qu'il soit possible d'apprécier l'activité la plus faible et de la transcender. Cela donne naissance à l'état de conscience pure, c'est-à-dire à la perception de l'Etre transcendantal.

L'appréciation de l'activité à partir des niveaux extérieurs grossiers jusqu'aux niveaux intérieurs et subtils de la perception est de toute évidence la voie qui conduit vers l'intérieur. Qu'elle soit dirigée vers l'extérieur ou vers l'intérieur, la perception est automatique et mécanique. La perception vers l'extérieur est le résultat d'une augmentation progressive de l'activité dans le système nerveux; la perception vers l'intérieur est le résultat d'une diminution progressive de l'activité jusqu'à ce que le système nerveux cesse de fonctionner et atteigne un état de tranquillité et d'éveil au repos. C'est l'état qu'évoquent ces mots: « Sois dans le silence et connais que Je suis Dieu. »

Ce silence est atteint de façon idéale lorsque l'activité du système nerveux est amenée à cet état d'éveil au repos où même l'activité de l'esprit est réduite à néant, où le processus de la pensée a été réduit à un simple point à la source de la pensée. Parvenue à ce point, la perception demeure dans un état de conscience absolue; l'état d'illumination est obtenu et l'Etre transcendantal absolu est établi au niveau conscient de la vie; ou encore, le niveau conscient de l'esprit atteint le niveau transcendantal de l'Etre.

Le mouvement de l'esprit vers l'intérieur conduit mécaniquement celui-ci à un état d'illumination totale. Ce processus mécanique de perception vers l'intérieur permet au système nerveux d'atteindre naturellement l'état d'éveil au repos et constitue la voie mécanique vers la réalisation de Dieu. Sous son aspect pratique, on le connaît sous le nom de Méditation Transcendantale. On l'appelle voie «mécanique» pour indiquer que le processus de perception vers l'intérieur est innocent et ne nécessite aucune intervention intellectuelle ou émotionnelle. Il ne fait appel ni au discernement ni au sentiment. Cette voie mécanique de perception réussit indépendamment de toute interférence intellectuelle ou émotionnelle.

L'activité de l'esprit vers l'intérieur le conduit jusqu'au domaine de l'Absolu transcendantal et l'emplit de la puissance de l'Etre éternel. Ensuite, tandis que l'esprit se dirige à nouveau vers l'extérieur, son activité transfère la lumière de l'Etre absolu et transcendantal dans le monde extérieur, augmentant de ce fait l'intensité de la félicité dans la perception des domaines manifestés et grossiers de la création. C'est ainsi que la voie innocente de la perception mécanique sert à conduire doucement l'esprit jusqu'à l'Etre absolu et transcendantal, ou encore à mener l'homme jusqu'au domaine de Dieu, puis à l'en ramener, riche de la gloire de Dieu, pour valoriser tous les secteurs de sa vie dans le monde.

Cela explique la grande importance que revêt l'action et justifie son titre de voie vers l'illumination. Ce procédé simple, innocent et naturel de perception et d'expérience, qui conduit l'esprit du domaine extérieur grossier vers le domaine intérieur plus subtil et jusqu'au Transcendant, puis le ramène dans le domaine grossier, représente la voie de l'action vers l'illumination[1].

La voie mécanique de la perception réussit à harmoniser les valeurs de l'Etre éternel avec le domaine transitoire de l'activité dans le monde. Parce que la réalisation de l'Etre implique que la perception soit dirigée vers l'intérieur, et parce que la pénétration de l'Etre dans les activités extérieures implique que la perception soit dirigée vers l'extérieur, nous constatons que c'est la valeur suprême de la perception mécanique qui imprègne, de la gloire de l'Etre divin, le domaine tout entier de la vie et qui fait accéder la vie individuelle à un état de conscience cosmique. C'est ainsi que nous constatons que c'est dans le procédé simple de la perception orientée vers l'intérieur, puis vers l'extérieur, que réside la voie mécanique vers la réalisation de Dieu.

Tout homme est donc capable de réaliser Dieu en utilisant cette voie, indépendamment de son stade de développement intellectuel ou émotionnel. Il suffit de savoir comment utiliser sa faculté de percevoir, et cette connaissance ouvre la grand-route de la réalisation de Dieu.

La voie mécanique de la réalisation de Dieu telle qu'on la trouve dans la Méditation Transcendantale est si simple et offre des résultats positifs dans tant de domaines, qu'elle attire tous ceux qui aiment Dieu et tous ceux qui cherchent la vérité, quelle que soit la voie vers la réalisation de Dieu qu'ils aient empruntée: intellectuelle, émotionnelle, physiologique ou psychophysiologique. La pratique en est si agréable que, quel que soit le chemin qu'on ait choisi, on constatera que cette voie apporte le réconfort

1. La *Bhagavad-Gita* l'appelle voie de l'action, ou Karma Yoga.

et qu'elle élève l'esprit. Elle soutient et renforce l'efficacité de toute voie vers l'accomplissement, de toute voie qui conduit au but suprême de la réalisation de Dieu.

L'approche psychophysiologique de la réalisation de Dieu

L'approche psychophysiologique de la réalisation de Dieu comporte, comme son nom l'indique, l'utilisation simultanée du corps et de l'esprit.

Nous avons vu [1] dans les chapitres précédents que le corps et l'esprit sont étroitement liés. L'état de l'esprit affecte directement le corps et l'état du corps influence l'esprit.

Au cours de la description de l'approche physiologique à la réalisation de Dieu [2], nous avons vu qu'en cultivant le corps et la respiration il est possible de créer un état d'éveil au repos dans le système nerveux, ce qui permet à l'individu de faire l'expérience de l'Etre. Cela fait naître l'espoir d'accélérer la progression sur n'importe quelle voie vers la réalisation de Dieu, qu'elle soit intellectuelle ou émotionnelle, par l'apport supplémentaire d'une approche physiologique.

Cette combinaison de la voie physiologique avec les voies intellectuelle ou émotionnelle constitue la voie psychophysiologique à la réalisation de Dieu.

On peut dire que le trait principal de l'approche psychophysiologique est la culture du corps et de l'esprit, de façon à produire simultanément l'état de conscience transcendantale dans l'esprit et un état d'éveil au repos dans le corps. Le but est de favoriser le développement du corps à partir du plan mental. L'unique objectif est d'atteindre le but plus facilement et le plus vite possible.

Envisagée sous cet angle, l'approche psychophysiologique semble fascinante parce qu'il n'est personne aimant Dieu, il n'est aucun homme, en quête de la vérité, qui ne soit tenté de suivre la voie qui lui offre la plus grande facilité en même temps qu'une réalisation plus rapide. Toutefois, comme nous l'avons clairement montré, l'approche physiologique, qui nécessite des pratiques si rigoureuses de contrôle du corps et de la respiration, ne convient pas au mode de vie de celui qui a des responsabilités

1. Voir *La clef de la santé,* p. 177.
2. Voir p. 279

dans le monde. Dès lors, en dépit de sa portée, l'approche psychophysiologique ne saurait être universelle.

Comme nous l'avons vu, cultiver le corps et la respiration exige la direction personnelle et suivie d'un maître si l'on ne veut pas exposer la santé de l'aspirant. Il existe toutefois des exercices physiques et respiratoires légers que l'on peut pratiquer en complément aux voies intellectuelle ou émotionnelle et qui ne requièrent aucune surveillance personnelle rigoureuse. Ceux-ci contribueront certainement à accélérer la progression dans ces voies.

La voie psychophysiologique vers la réalisation de Dieu trouve cependant son accomplissement dans la pratique de la Méditation Transcendantale qui influence simultanément le corps et l'esprit. Sans aucune sorte de contrôle à quelque niveau que ce soit, elle place automatiquement l'esprit dans l'état de conscience transcendantale et amène le corps et le système nerveux à cette condition d'éveil au repos qui est essentielle à l'état d'illumination.

GÉNÉRATION APRES GÉNÉRATION

Génération après génération, un homme neuf voit le jour. Chaque génération donne naissance à de nouvelles aspirations, à de nouvelles normes de pensée et d'action et manifeste une recherche nouvelle de l'épanouissement. Il peut se faire que chaque homme partage, dans sa propre génération, certaines aspirations avec ceux qui l'entourent, mais ce sont ses propres aspirations nouvelles en vue de faire s'épanouir sa vie.

Il convient de poser des fondations solides pour que toutes les générations à venir puissent atteindre l'accomplissement de leur vie à tous les niveaux. C'est aux dirigeants de la génération actuelle doués d'une belle intelligence et d'une grande générosité qu'incombe la responsabilité d'une telle entreprise, et elle sera une véritable bénédiction pour l'homme, génération après génération.

Tout homme a besoin d'une bonne santé physique et mentale, d'une plus grande compétence dans l'action, d'une plus grande capacité de penser clairement, d'une efficacité accrue dans son travail et de relations plus aimantes et plus satisfaisantes avec au-

trui. Il a besoin d'être libéré de la souffrance et des épreuves de la vie quotidienne. Il a besoin d'une intelligence et d'une vitalité suffisantes pour combler les désirs de son esprit et éprouver du contentement dans sa vie. Outre tout cela, la vie de l'homme devrait lui apporter la liberté permanente dans la conscience-de-Dieu.

Nous avons vu qu'on peut acquérir toutes ces choses par la pratique régulière de la Méditation Transcendantale. La régularité dans la pratique, ainsi qu'un comportement simple, innocent et naturel envers autrui accompliront tout cela dans la vie de chacun. Il faut donc créer une organisation puissante et efficace afin que chaque homme dans le monde puisse recevoir la technique de la Méditation Transcendantale. Chacun pourra alors se réaliser pleinement et créer une atmosphère favorable à l'accomplissement de la vie d'autrui.

Si nous voulons élaborer un plan efficace pour l'émancipation de la race humaine tout entière, génération après génération, il nous faut donner une importance primordiale au facteur de la pureté. La pureté est la vie. La pureté absolue est la vie éternelle. La survie dépend de la pureté, la pureté devrait être le fondement même de ce plan.

Lorsque nous parlons de pureté, précisons bien que, dans l'état de la plus haute évolution, dans le domaine de la conscience cosmique, lorsque l'esprit est imprégné de l'Etre absolu de la façon la plus totale, il fonctionne alors naturellement sur le plan de la pureté, en accord avec toutes les lois naturelles qui président au processus éternel de l'évolution dans la création. Cela, nous l'avons vu dans *L'Etre, plan de la loi cosmique* [1].

Tout système de vie fondé sur l'évolution naturelle de la création est assuré de survivre à travers les siècles parce que l'évolution est ce processus qui dirige la marche du temps au travers des conditions changeantes de toute vie.

Le seul but de ce plan devrait être de maintenir la continuité de l'enseignement de la Méditation Transcendantale, génération après génération. Il nous faut donc élaborer un système qui soit basé sur les lois naturelles de l'évolution.

A la lumière de ces considérations, un tel plan de libération de tous les êtres, génération après génération, devrait comporter les points suivants:

1. Pour que l'enseignement de la Méditation Transcendantale puisse être transmis au niveau des lois de la nature qui gouvernent le processus de l'évolution, il est nécessaire que les profes-

---

1. Voir p. 22.

seurs qui donnent cet enseignement soient établis sur le plan de la loi cosmique, ou du moins qu'ils œuvrent sincèrement vers cette fin dans leur propre vie.

Pour cela, il est nécessaire de prévoir des moyens spéciaux qui assureront aux professeurs de méditation une formation approfondie en ce qui concerne la pratique de la compréhension des principes sur lesquels elle repose.

Une Académie de Méditation a été construite au pied de l'Himalaya sur les rives du fleuve sacré qu'est le Gange, où l'on peut former les gens du monde entier dans des conditions idéales pour la méditation. Le plan devrait comprendre la construction d'académies similaires dans chaque pays.

2. Pour que chaque homme puisse recevoir l'enseignement à son propre niveau d'évolution, il faut que cet enseignement soit en accord avec ses tendances naturelles. Les inclinations naturelles d'un homme ne doivent pas être contrariées parce qu'elles constituent la voie de son évolution. L'enseignement devrait permettre aux gens d'être ce qu'ils sont, de faire ce qu'ils aiment et de ne pas faire ce qu'ils n'aiment pas. Si un enseignement est tel qu'il apporte à l'homme la réalisation de ses désirs, alors seulement sera-t-il rapidement accepté, mais il donnera en outre une plus grande impulsion à son évolution dans la voie qu'il a choisie. La technique pour enseigner la Méditation Transcendantale consiste à découvrir quelles sont les aspirations d'un homme, ce qu'il veut accomplir et quels sont ses désirs, puis à lui indiquer les bénéfices qu'on retire de la Méditation Transcendantale en fonction de ses désirs, de ses besoins et de ses aspirations.

Si la Méditation Transcendantale est enseignée en relation avec les aspirations de chaque individu, elle sera alors en accord avec le niveau de son évolution et règlera sa vie conformément aux lois de la nature. Le courant tout entier de sa vie commencera à s'écouler en accord avec le rythme éternellement progressif de la nature. L'harmonie de sa vie deviendra l'harmonie éternelle de la nature.

3. Il est capital que de génération en génération la pureté du système soit conservée, parce que c'est d'elle que dépend l'efficacité de l'enseignement. Pour cela, il est nécessaire que la formation des professeurs leur donne une connaissance approfondie de la pratique et de la théorie de la Méditation Transcendantale, de façon que la pureté du système soit ancrée dans leur cœur et que l'enseignement soit transmis dans son état pur. Pour que soit maintenue la pureté du système, il est également de la plus grande importance que les organisations disposent de leurs propres locaux. Des centres de méditation, temples de l'évolution humai-

ne, devraient être construits partout dans le monde, de sorte que les professeurs se consacrant à la diffusion de la Méditation Transcendantale puissent continuer leur tâche, génération après génération, en toute tranquillité.

4. Pour que le message soit maintenu pour toujours, il est également nécessaire que la pratique de cette méditation devienne partie intégrante de la routine quotidienne. Il faudrait qu'elle entre dans le mode de vie, qu'elle devienne un mode de vie. Il faudrait construire des sanctuaires de silence au cœur même des grandes villes bruyantes, de sorte qu'avant d'aller à leur travail et après l'avoir quitté, les gens puissent passer un court moment dans une salle de méditation silencieuse et là, plongeant profondément en eux-mêmes, profiter de méditations régulières et paisibles. En plus de ces centres de méditation silencieux situés au cœur des zones urbaines bruyantes, il faudrait aussi construire de tels centres sur les lieux de détente où les gens vont passer leur week-end. Là, ils pourraient consacrer de longues heures à la méditation et rentrer chez eux ayant régénéré leur esprit, leur intelligence et renouvelé leur énergie. La réalisation pratique de ce plan pour l'émancipation de tout le genre humain, génération après génération, requiert la construction d'un centre mondial où seront formés les dirigeants spirituels, et la construction de salles de méditation silencieuses dans les collèges et les universités, dans les quartiers d'affaires des villes et sur les lieux de vacances.

Il faut espérer que ceux qui aiment la vie et qui souhaitent le bien de l'humanité se présenteront pour commencer la construction de ces centres de méditation silencieux afin d'apporter partout dans le monde ce message pratique d'harmonie et de paix.

Afin de maintenir la pureté du système, il est très important que ces organisations aient leurs propres édifices. L'histoire des diverses religions montre que ce sont les temples, les églises, les mosquées et les pagodes qui ont constitué les centres dans lesquels on a pu enseigner la sagesse de chaque religion. Si ces grands édifices n'avaient pas existé, il y a longtemps que le message aurait été perdu. Il est certain que les structures elles-mêmes n'ont évidemment pas le pouvoir de maintenir la pureté de la tradition, mais elles sont une puissante garantie de sa sauvegarde. Ce ne sont pas les bâtiments qui assurent la transmission du message, mais ils sont des lieux fixes à partir desquels le message est communiqué à toutes les générations. Si, au cours des temps, la compréhension correcte de l'enseignement se perd et que les professeurs ne parviennent plus à produire des influences bénéfiques dans la société, alors ces édifices permanents resteront le symbole de ce message. Bien qu'incapables de transmettre le

message dans sa valeur pratique, ils parleront silencieusement, de génération en génération, de l'existence d'une manière simple de libérer l'humanité.

Un édifice sert de foyer à une idéologie. Le corps et l'esprit sont l'un et l'autre nécessaires pour constituer une personnalité. Sans le corps, l'esprit n'existe pas et, sans l'esprit, le corps ne peut fonctionner. Ainsi l'esprit du message résidera dans l'état évolué de la conscience des professeurs et dans la pureté du système; le corps du message se composera de ces édifices et de ces livres qui dureront et aideront à en préserver l'esprit.

5. Pour que l'enseignement soit maintenu d'une génération à l'autre, il faudra qu'il s'accorde avec les tendances générales de chaque génération. Le niveau de compréhension et les tendances changent d'une époque à l'autre. L'enseignement doit en tout temps maintenir son intégrité et cependant s'accommoder de tous les changements.

Il fut un temps où la religion guidait la destinée de l'homme, mais lorsque le message de la religion ne parvint plus à offrir le moyen d'atteindre la paix et l'harmonie intérieure ou une voie directe à la réalisation de Dieu, les gens perdirent la foi. L'histoire montre que lorsque la religion se réduit aux seuls rites et dogmes, l'esprit humain, dans sa tentative pour trouver une compréhension exacte de la vie, se tourne vers la philosophie, qui est la recherche de la vérité sur le plan intellectuel. Les religions dogmatiques perdent de leur importance et, tout naturellement, disparaissent à l'arrière-plan de la vie des gens. Il y a cinquante ou cent ans environ, la religion régnait encore sur la conscience de la plupart des gens. Lorsque la religion perdit son emprise, ce furent des mouvements métaphysiques ou l'étude comparative des différentes religions qui commencèrent à prédominer. Lorsque, en dépit de toutes ses tentatives pour décrire la réalité, la métaphysique se fût révélée incapable de fournir une formule pratique pour réaliser la vérité métaphysique abstraite, l'esprit humain ressentit le besoin de se tourner vers autre chose.

L'étude de la philosophie a continué d'intéresser certains, mais la conscience des masses s'est tournée vers l'éveil politique. Avec l'extension de l'idéologie démocratique, la conscience des masses s'est trouvée mobilisée par les événements politiques qui se succèdent jour après jour dans le monde entier. Dans une démocratie, chaque homme a une responsabilité politique, ce qui introduit la conscience politique dans sa vie. Au fur et à mesure que les gouvernements démocratiques se multipliaient, la conscience politique a commencé à dominer la vie. Les gens se tournèrent vers la politique dans l'espoir d'y trouver l'accomplissement de

leur vie. Pourtant la politique ne pourra jamais donner naissance à un système qui permette la réalisation de la vie individuelle. Aujourd'hui, la politique semble dominer la conscience des masses. Tout ce qui survient dans le domaine politique reçoit une large publicité, fait l'objet de discussions et attire l'attention de tous les pays. Néanmoins, les temps changent rapidement et le jour est proche où la conscience économique aura remplacé la conscience politique. Dans la plupart des pays, les économistes influencent déjà les décisions des politiciens.

L'enseignement de la Méditation Transcendantale devrait s'accorder avec la conscience des masses, quelle que soit l'époque. Etant donné les phases changeantes de la conscience des masses, il s'ensuit que le mode d'enseignement de la Méditation Transcendantale ne devrait pas être rigide ni limité. Le système choisi pour la propager devrait s'adapter aux changements intervenant dans le niveau de conscience de chaque époque, de façon qu'on puisse l'enseigner aisément à chaque homme de chaque génération. Quand la religion domine la conscience des masses, il faut enseigner la Méditation Transcendantale dans l'optique de la religion. Quand la pensée métaphysique domine la conscience de la société, il faut enseigner la Méditation Transcendantale dans l'optique de la métaphysique et tenter de satisfaire la pensée métaphysique de l'époque. Lorsque la politique domine la conscience des masses, il faut enseigner la Méditation Transcendantale dans l'optique de la politique et s'efforcer d'apporter satisfaction aux aspirations politiques du moment. Lorsque l'économie domine la conscience des masses, il faut enseigner la Méditation Transcendantale dans l'optique de l'économie, en visant à apporter satisfaction aux aspirations économiques qui sont l'objectif de l'époque. Aujourd'hui, alors que la politique guide la destinée de l'homme, l'enseignement devrait être relié en premier lieu au domaine de la politique et, en second lieu, à celui de l'économie. Il sera alors plus facile de l'étendre à tous les pays, et non seulement de le rendre populaire, mais aussi de le mettre à la disposition de presque tous les gens, partout dans le monde. Lorsque, dans quelques années, l'économie prédominera, il faudra que l'enseignement se rapporte en premier lieu aux aspirations de ce domaine. La politique sera alors placée au second plan, la métaphysique et la religion au troisième plan. L'enseignement de la Méditation Transcendantale devrait être fondé sur la tendance qui guide la destinée de la conscience des masses à l'époque considérée.

A l'heure actuelle, il semble que la Méditation Transcendantale devrait être mise à la disposition de tous par l'intermédiaire

des gouvernements. Nous sommes à une époque où tout effort pour perpétuer une idéologie nouvelle et utile ne peut réussir qu'avec l'aide des gouvernements. Ce sont les gouvernements des pays démocratiques qui disposent de la confiance et de la bonne volonté de leur peuple. Les dirigeants sont les représentants du peuple et chacun d'entre eux souhaite naturellement faire du bien à ceux qu'il représente. Si les dirigeants consciencieux, qui comprennent que cette méditation est pour le bien de chaque individu, l'acceptent pour son bien-fondé et sa valeur, elle atteindra facilement et de manière efficace chaque foyer sur terre. Etant donné les grands bienfaits que la Méditation Transcendantale peut apporter à la santé, à l'éducation et au bien-être social, ainsi qu'à la vie des détenus dans les prisons et à celle des délinquants, il est essentiel qu'elle soit répandue par l'intermédiaire des services gouvernementaux de la santé, de l'éducation, du bien-être social et de la justice. La pratique devrait en être adoptée par les membres de la profession médicale, par les maîtres et les professeurs dans les écoles et les collèges, par les assistantes sociales qui s'efforcent d'améliorer le comportement social et par tous ceux qui souhaitent une vie meilleure dans tous les domaines.

Dès lors, le plan destiné à l'émancipation de l'humanité entière à chaque époque consiste à former des professeurs de Méditation Transcendantale, à construire des centres de méditation, à apporter la pratique à chaque individu au niveau de ses besoins et de sa nature, à trouver des procédés et des moyens qui permettent de la propager selon le niveau de conscience correspondant à chaque époque.

Dans sa forme pure, la Méditation Transcendantale aidera les gens de toutes époques à adoucir les souffrances et à supprimer les imperfections et l'ignorance. Elle introduira une ère nouvelle pour une humanité nouvelle, développée dans toutes les valeurs de la vie: physiques, mentales, matérielles et spirituelles, et permettra à l'homme de vivre une vie de plénitude, établi qu'il sera dans l'éternelle liberté de la conscience-de-Dieu. La paix et la prospérité de tous sera partout assurée. Une conscience plus élevée guidera la destinée de l'homme. Tous seront établis dans les vraies valeurs de la vie. Les réalisations seront importantes dans la famille, la société, les nations et le monde. Et l'homme vivra naturellement dans la plénitude, génération après génération.

JAI GURU DEV